
Schoko & Vanille

#IchstehzuMir



Ein kostenloses E-Book für euch



Vorwort

.....
3

10 Merkmale für eine“#ichstehzumir und #ichbleibmirtreu“ Mama

.....
6

#Ichstehzumir, denn Eigenlob stinkt nicht

.....
9

Schön unperfekt – auch Dünne haben Vanilleseiten

.....
11

Beatrice-Blogparade #ichstehzumir

.....
13

Von Tigerstreifen und Augenglitzern

.....
17

Bin ich schön?

.....
22

Babsi sagt:Ich steh zu mir

.....
26

Bikinifigur 2.0

.....
30

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN #ICHSTEHZUMIR

.....
31

love who you are

.....
33

Erdbeerlila-Blogparade: #ichstehzumir

.....
37

Mamis Blog-Ich steh zu mir – Blogparade

.....
39

Selbstliebe

.....
42

Epilog

.....
44

Zitate

.....
46

Vorwort

Ich bekam letztens eine Anfrage für ein Diät-Shake. Ob ich das denn testen möchte? ich lehnte sofort ab. Da ich ganz und gar nix von solchem Krempel halte. Ich zeterte innerlich sofort los. Wieso fragen die mich das? Klar Mütter haben ja sofort Probleme mit ihrem Äußeren und keine Zeit für Sport oder dergleichen.

Also ich sag es gerne nochmal. Ich fühle mich soweit pudelwohl mit meinem Körper. Mein After-baby-body oder wie das heisst, ist gut so wie er ist und ich kann nur immer wieder appellieren:

Nur ihr sollt euch wohlfühlen und glücklich mit euch sein und nicht die Anderen mit euch.

Dann las ich diesen wirklich berührenden Artikel von Tamara von Erdbeerlila. Sie fühlt sich fremd, wenn Sie sich anschaut. Sie ist unzufrieden mit ihrem Äußeren.

Sie sagt:

„Wenn ich mich mit Menschen treffe versuche ich, meinen natürlichen Charakter, den ich eigentlich sehr mag, nach außen zu kehren. Denn eigentlich sollte es egal sein, wie ich aussehe, wenn meine Art positiv und nett ist. Am Ende des Tages bin ich mir aber immer sicher, dass ich mich völlig nicht wie ICH verhalten habe.“

Sie ist zufrieden mit ihrem Inneren aber die Zerrissenheit mit dem äußeren Erscheinungsbild bringt das Gleichgewicht durcheinander. Ich mag Tamara sehr sehr gerne und finde Sie wunderschön, im Gesamten-so wie ich Sie kennenlerne durch ihre Texte und Gespräche.

Sie und vielleicht auch andere Menschen verunsichern sie aber. Das Thema beschäftigt mich schon lange.

Was sehen wir an und in Menschen? Was ist schön? Was ist wirklich wichtig?

Ich habe eine kleine Twitter-Umfrage gestartet und habe unglaublich viele Antworten bekommen für die ich mich nochmal bedanke. Die folgenden Aussagen wurden fast ausschließlich von Frauen getroffen und sind nicht sortiert.

Dani @GluckeundSo

Für Recherchen möchte ich wissen was Euch am Besten an Anderen gefällt 1. Äusserlich und 2. beim Charakter.

#followerpowerRT #OhneNachdenken

20:03 - 20 Jun 2016



Wunderbare Antworten folgten innerhalb kürzester Zeit:

- gepflegte Hände
- Empathie
- ein schönes Lächeln/das Tor zum Herz
- schöne Augen
- Rundungen
- intelligent
- offener Blick
- freundlicher Blick
- Humor
- tolle Haare
- Ehrlichkeit/Authentizität

Die Antworten zeigen eins-

Der 1. Eindruck ist schon einprägsam aber das Äußere verschmilzt mit dem Inneren,

denn ein offener Blick bedeutet auch aufmerksam zu sein und sein Gegenüber wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Humor hat etwas mit einem schönen Lächeln und einem spritzigen Geist zu tun. Das wiederum zeigt Empathie. Sehr wenige Männer haben auf meine Frage geantwortet. Warum weiß ich nicht. Vielleicht scheuen Sie sich? Oder es interessiert Sie einfach nicht? In meinem Umfeld haben Männer gesagt, dass Sie Kurven toll finden und Frauen die unkompliziert sind. lach!!! hüstl!!!

Als ich vor ein paar Tagen einen neuen Bikini suchte, verzweifelte ich wieder an den abgebildeten Frauenkörpern.

Schlanke wunderschöne Frauen mit Wespentailen und riesigen Brüsten. Ich mit meiner „normalen“ Brust konnte mir wirklich nicht bildlich vorstellen, wie ich darin aussehen soll. Ich bestellte nichts.

Sonja von Mama Notes sagte es auch völlig richtig:

„Jeder Körper hat das Recht auf angemessene Kleidung“

Unsere Textilindustrie schnasselt es nicht. Alles wird hipper und jetzt gehts wieder zu Altbewährtem zurück aber an den Proportionen von Frauen wird nichts



gemacht. Biste dick musste zu Ulla... biste dünn gehste zu?? hmmm... keine Ahnung.

So oft sehe ich in letzter Zeit Frauenkörper, die sich zeigen wie Sie wirklich nach einer Geburt, einer Krankheit oder einer Operation aussehen. Sehr oft sind das amerikanische Frauen. Sie nutzen die Kraft der sozialen Netzwerke um zu polarisieren, aufzuklären und ganz besonders aufzurütteln.

Wir Deutschen sind sehr verhalten mit solchen Informationen.

Wir schämen uns oder finden es zu privat. Wir wollen das Echo nicht. Wir hadern zu sehr mit dem Äußeren.

Eine liebe Bloggerkollegin hat einen kleinen Schritt gewagt und zeigte Mütterbäuche nach der Geburt.

Ich finde wir sollten mehr solche Aktionen machen um auch unseren Kindern und anderen jungen Menschen zu zeigen, dass ein gutes Körpergefühl wichtig ist. Das es aber nicht nur dürr oder fett gibt. Wenn ich Diskussionen unter Mädchen höre, welche die größte Lücke zwischen ihren Beinen hat, dann wird mir schlecht. Oder wenn 3jährige Kinder zu kleinen Erwachsenen gestylt werden, um die Modevorstellungen der Eltern oder wem auch immer zu entsprechen.

Ich finde die Entwicklung bedenklich. Ich finde den Umgang mit Nahrung im Bezug auf die Figur der Menschen problematisch. Sich vegan, vegetarisch oder glutunfrei, aufgrund von Überzeugungen oder Unverträglichkeiten zu ernähren, ist total legitim aber doch nicht, um nicht dick zu werden.

Diäten sind Idiotie. Sie führen zu einem gestörten Verhältnis zum Essen. Das Schlimme daran ist, dass es im Kindesalter los geht. Die Normen in irgendwelchen U-Heften gehören abgeschafft. Kinder nicht mehr zu stillen, weil Sie zu moppelig sind. Kinder zufüttern weil Sie zu dünn sind.

Gibt es eigentlich überhaupt richtige Körper zu richtigen Menschen???

Lange lange Rede... Ich möchte euch anregen mir eure Schoko- und Vanilleseite zu zeigen. Wieso Schoko und Vanille? Vanille muss nicht „schlecht“ sein und Schoko nicht unbedingt „besser“ und deshalb eben Beides. Vanille kann auch eine tolle Eigenschaft sein.

1. Was gefällt euch an euch? Egal ob äußerlich oder innerlich.
2. Was gefällt euch gar nicht an euch und wie wollt ihr es ändern?
3. Wollt ihr es überhaupt ändern? Erzählt mir davon.
4. Was haltet ihr von der Problematik, dass es ein „Idealbild“ in der Gesellschaft gibt, die Schönheit völlig einseitig propagiert?
5. Wie wollt ihr euren Kindern Schönheit erklären?
6. Wie wichtig ist euch überhaupt Schönheit?
- 7.



Zeigen wir der Welt doch auch mal, dass wir uns und unsere Körper nicht tabuisieren.

Ich rufe zur Blogparade bis 31.08.2016. Schreibt mir oder einen eigenen Beitrag und verlinkt meinen Beitrag, damit ich euch finde. Benutzt in den sozialen Netzwerken den Hashtag #IchstehzuMir und zeigt mir eure schönen Augen, euer Lächeln, eure Bäuche nach der Geburt oder einfach eure Gedanken.

Erzählen wir unseren Kindern wie wichtig Empathie, Achtsamkeit, Freundlichkeit und Nächstenliebe ist und wie schön jeder Mensch ist. Ich freue mich auf eure Beiträge und meiner kommt natürlich auch noch.

Ja und da veröffentlichte ich meinen Beitrag und bekam unglaublich viel Feedback. Tolle Unterhaltungen und Diskussionen sind entstanden. Genau das was ich wollte.

All eure Gedanken wollte ich bündeln und festhalten. Ich möchte es immer wieder lesen und eben auch für euch bereitstellen und deshalb könnt ihr es als kostenloses Ebook hier downloaden.

Viel Spass.

Eure Glucke

10 Merkmale für eine“ #ichstehzumir und #ichbleibmirtreu“ Mama

Anja von der Kellerbande war die 1. Die etwas zu sagen hatte.

<https://kellerbande.wordpress.com/2016/07/23/10-merkmale-fuer-eineichstehzumir-und-ichbleibmirtreu-mama/>

Ohne den Glauben an unsere Einzigartigkeit fehlt uns der Schlüssel zur Tür unseres Selbstbewußtseins.



Ernst Ferstl

Jede Mama ist einzigartig. Jede Mama hat ihre eigenen Vorstellungen von Liebe, Familie, Beziehungen, Kommunikation und natürlich auch von äußerer und innerer Schönheit.

Ich bin ich. Ich glaub an mich und habe ein gesundes Selbstbewußtsein. Meine positive Sicht auf alle Dinge brachte mich bisher immer weiter und führte mich selten auf Abwege.

Sehr früh mußte ich schon Entscheidungen treffen und mich selbst hinterfragen.

Nicht jedem passt meine Nase – oder teilt meine Meinungen.

Meine Gesundheit und meine Kinder sind nicht selbstverständlich. Die ganze Krebs-Vorgeschichte findest du hier: [Weltkrebstag – Was geht mich das an?](#)

Vor meinen Schwangerschaften war ich auch sehr sportlich. Bei den Vorbereitungen zu einem Halbmarathon wurde ich schwanger („[Warum ich fast an einem Halbmarathon teilnahm](#)„). Mittlerweile sehe ich nicht mehr allzu sportlich aus und tu mir schwer wieder mit dem damaligen Sport-Schweinehund mitzuhalten. Aber muß ich das denn?

Ich hab zwei Kinder geboren. Da sieht nun mal der Körper (zumindest meiner!) nicht mehr so straff aus wie vorher. 15 Kilo mehr auf der Waage machen meine sportlichen Erfolge auch nicht gerade besser.

Aber ich mag mich trotzdem, denn ich habe zwei Kinder geboren. Mein Mann und die beiden mögen mich so wie ich bin – dick oder dünn. Hauptsache ich behalte meinen Humor

Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet. Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.

Christian Morgenstern

Ich glaube Kinder haben einen ganz anderen Sinn für Schönheit. In ihrem Köpfchen gibt es erst mal nur nach und nach das Bild des“anders“ sein.

Geschmack ist das Beurteilungsvermögen eines Gegenstandes oder einer Vorstellungsart durch ein Wohlgefallen, oder Missfallen, ohne alles Interesse. Der Gegenstand eines solchen Wohlgefallens heißt schön.

Immanuel Kant

Aber nun wieder zurück zur inneren Schönheit, der ich mir treu bleibe.



Ich bin eine Nicht-Tragekind- Mama wegen gesundheitlichen Rückenleidens und habe meinen Kindern die Nähe und Geborgenheit trotzdem geben können. Mir war es zu umständlich wie ein Känguru rumzulaufen. Die eigene Bewegungsfreiheit und der der Kinder war mir wichtig. Wie seelig sie im Kinderwagen schliefen und sich drehen und wenden konnten wann sie wollten war herrlich. Auch die Kleiderfrage blieb aus. Ich zog meine Jacke an und aus, wann mir danach war. Ebenso konnte ich dem Kind was zum Trinken reinlegen, eine Decke dazu oder wegnehmen und meine Einkäufe geschickt transportieren.

Ich bin eine Einmalwindel-Mama aus voller Überzeugung. Bald habe ich auch das letzte Windelkind damit durchgebracht und nur positive Erfahrungen gemacht. Meine Waschmaschine hat schon andere Bestleistungen zu vollziehen.

Ich bin eine glückliche Kind-schläft-im-eigenen-Bett-Mama und mir geht das „Familienbett-alles nett“ auf den Keks – mehr dazu bei dem bereits geschriebenen Text: [10 Gründe für „jeder schläft im eigenen Bett“](#)

Ich bin eine Gläschen-Mama und hab mir nie auch nur einmal Vorwürfe gemacht oder wäre auf den Gedanken gekommen Brei zu kochen oder sogar in kleine Portionen in Eiswürfelschälchen einzugefrieren. Jeder so wie er/sie mag.

Ich bin eine Langzeitstillmama von 12 Monaten (allerdings ab dem 6. Monat nicht mehr vollstillend). Meine Kinder wollten irgendwann am Tisch mitessen. Ihnen dabei zuzugucken, welche Freude sie dabei haben und sie die neuen Geschmäcker kennelernten, ließ mein Herz erwärmen. Jedes Kind findet seinen Weg und kann es der eigenen Mama hoffentlich erkennbar zeigen, wenn es bereit ist.

Ich bin eine „Ein-Fleck-auf-dem-Shirt-stört-mich-nicht-Mama“. Ich ziehe mich nicht extra um, wenn die Kleine mir ihre Schnute am Shirt abschmiert. Könnte ja auch gerade erst passiert sein, wenn wir unterwegs sind. Schliesslich ist das meine „Berufskleidung“.

Ich bin eine Vollzeitmama und stehe meinen Kindern 24/7 zur Verfügung. Ich vermisse meinen Job nicht und fühle mich in der Mutterrolle zu Hause.

Ich bin eine Kindergarten-ab-3-Mama. So gern die Kleine mit ihren 2 schon in der Kita beim Großen mitspielen will braucht sie einfach eine andere intensivere Betreuung einer Vertrauensperson. Da ich zu Hause bin, kann ich ihr das bieten ohne den Kontakt zu anderen Kindern zu kurz kommen zu lassen.



Ich bin eine vegan-is-out-Mama. Den Hype um die vegane Ernährung verstehe ich so wenig wie den Hype um das Pokemon-GO. Eine ausgewogene Mahlzeit mit Fisch und Fleisch und Gemüse und allem drum und dran ist mir zum Kennenlernen der Nahrungsmittel für meine Kinder wichtig.

Ich bin eine glückliche und entspannte Mama. Das spüren meine Kinder und vertrauen mir – und ich ihnen. Mehr davon in meinem Beitrag: [Mein Kind kann das schon alleine](#)

Die Schönheit liegt nicht im Antlitz.

Die Schönheit ist ein Licht im Herzen.

Khalil Gibran

Vielen Dank an Dani, der „[Glucke und So](#)“ für die Inspiration zu diesem Text. Mehr davon bei ihr im Blog.

#Ichstehzumir, denn Eigenlob stinkt nicht

Auch ich wollte noch meinen Senf zu meiner eigenen Parade abgeben und dazu aufrufen, sich selbst zu loben. Denn das ist unglaublich wichtig für das Selbstvertrauen.

<https://gluckeundso.de/ichstehzumir-denn-eigenlob-stinkt-nicht/>

Schon seit vielen Jahren ist mir bewusst, dass ich ein starkes Bedürfnis nach Bestätigung habe.

Es ist sicherlich tief verankert in meiner Kindheit und Jugend, aber darauf will ich gar nicht hinaus.

Ein schlechtes Selbstwertgefühl ist verantwortlich, und das zieht sich durchs ganze Leben.

Bereits als ich eine Therapie vor vier Jahren begann, meinte meine Therapeutin, ich soll mich auf das Positive fokussieren.

Für mich [Nörgeltrine](#) alles andere als einfach. Mit den Jahren merkte ich aber, dass ich mich selber bestätigte.

Für kleine Sachen, aber auch große. Ich tat dies auch laut und vor Anderen, und was glaubt ihr, hörte ich ganz oft?



„Eigenlob stinkt.“

Und genau das wird doch seit Jahrzehnten vermittelt. Sich selbst loben wird gleichgesetzt mit Größenwahn oder einer versteckten Schwäche. Das muss auch prinzipiell nicht falsch sein.

Aber mal ehrlich. Wenn ich lerne mit mir ins Reine zu kommen, mich selber anzunehmen und selbstzufrieden werde, dann heißt es doch auch- das man sich selbst reflektiert und auch sagt was man gut gemacht hat oder eben auch nicht?

Eigenlob ist für mich eine Seelenreinigung.

Es ist wichtig für mich und ich finde es gut, mir auch mal selbst auf die Schulter zu klopfen wenn ich nach einem harten Tag sehe, wie gut ich ihn gemeistert habe. Ich nehme mir in dem Moment auch einfach die Zeit, um mich und den Tag zu reflektieren. Es ist eine Art der natürlichen Analyse.

Die Bestätigung von Außen ist mir auch immer noch sehr wichtig- das Selbstwertgefühl kommt ja nur äusserst langsam zurück aber auch das finde ich in Ordnung.

Ich bin auch froh wenn mir jemand sagt, Dani ey Du Dramaqueen manchmal nervt es.

Dann hat Derjenige auch recht und dann muss ich das auch annehmen. Kritik ist wichtig. Meistens möchte das Gegenüber einem nichts Böses und auch das muss ich lernen. Mein Gegenüber weiss ja selten von meinem schlechten Selbstwertgefühl und ist demnach mit meiner komplizierten Gedankenwelt überhaupt nicht vertraut. Das Gegenüber ist meist sehr objektiv und man sollte genau zuhören.

Ich appelliere an Jeden. Lobt euch selbst. Wir sind für uns verantwortlich, sollen Werte vermitteln, in der Gesellschaft zurechtkommen. Wir sollen teamfähig und robust sein. Kritikfähig und flexibel aber uns selber mögen geht nicht?

Ich sage doch, natürlich.

Wenn man eine richtige beschissene Woche hat, in der alles schief geht und man eigentlich denkt, aus diesem Strudel kommst du nicht mehr raus, dann genau dann ist es gut sich zu fokussieren was richtig gut war. Was man gut gemacht hat.

Früher war so etwas für mich irgendwie totaler Esoterikquatsch aber inzwischen merke ich, es hilft mir und genau das empfinde ich inzwischen als eine Schokoseite.

So sehr ich nörgele und die Welt als grausamen Ort verteufele so sehr kann ich eben auch zu mir sagen, wow den Tag heut hast du richtig gut gewuppt.



Also Eigenlob und Selbstbestätigung ist gut oder was meint ihr?

[Das ist mein eigener Beitrag zu meiner Blogparade #ichstehzumir und ich freue mich auf eure Meinung.](#)

Eure Glucke

Schön unperfekt – auch Dünne haben Vanilleseiten

Marsha von Mutter & Söhnchen hat mal die Andere Seite beleuchtet. Sie war und ist sehr sehr schlank und muss sich mit vielen Vorurteilen rumschlagen.

<https://mutterundsoehnchen.com/2016/07/19/schoen-unperfekt-auch-duenne-haben-vanilleseiten/>

[Dani von Glucke und So will keine Diät machen](#), schon gar nicht mit einem Diät-Shake. Und das ist auch erstmal gut so. Nicht nur weil diese Shakes kein Mensch braucht, sondern weil Dani – so wie ich sie kennen gelernt habe – einfach ein hübsche Frau mit einer liebevollen herzlichen Ausstrahlung ist. So jemand, der von innen strahlt. Und dazu noch diese dicke blonde Haar, das ihr Gesicht wie eine Sonne umgibt. Wer schaut da auf irgendwelche Idealmaße?

Und doch fragt sie sich, ob es eigentlich richtige Körper zu richtigen Menschen gibt. Was ist mit all den Vanilleseiten? Was ist Schönheit? Und warum wird das Idealbild von Schönheit in der Gesellschaft so einseitig propagiert?

Tja – das Idealbild ist seit vielen Jahren eher von dünnen Menschen geprägt. Vielleicht nicht mehr Size Zero, aber doch dünn. Auch ich bin dünn, seitdem ich denken kann. Als schlechter Energieverwerter verbrenne ich quasi unzählige Kalorien. Ganz ohne Sport zu machen. Zunehmen ist für mich harte Arbeit – genauso wie bei anderen das Abnehmen.

Als Teenie wog ich 42 Kilo bei 164 cm Körpergröße. Weibliche Kurven? Fehlanzeige. Ich aß und aß, aber nichts tat sich. Ich fragte einen Arzt um Rat, denn irgendwas musste mit mir ja nicht stimmen. Vielleicht die Schilddrüse? Doch der Doc schmetterte mir freundlicherweise ein „Sie sind magersüchtig“ ins Gesicht. „Und wenn man es leugnet, ist man’s erst recht.“ Aha. Dankeschön!

Ich war so verzweifelt. Wenn schon der Arzt mir nicht glaubt, dachten dann alle, dass ich magersüchtig sei? Irgendwie blockierte dieser Gedanke mein



Essverhalten. Sobald ich mit Freunden – oder meinem Freund – unterwegs war und es um's Essen ging, kreisten meine Gedanken nur darum. Was ist, wenn ich das jetzt nicht aufessen kann? Dann denken alle, ich sei magersüchtig. Je größer die Portion, desto schlimmer die Blockade. Self fulfilling prophecy – ich stocherte im Essen herum und bekam kaum etwas runter. Und musste mir den ein oder anderen Spruch anhören.

Ich schätze, dass es dicken Menschen da ähnlich geht: einmal ne Cola und n Burger gegönnt und – zack – is ja klar woher es kommt. Man wird anhand eines Eindrucks abgestempelt.

Irgendwie schaffte ich es doch ein paar Kilo zuzunehmen, aber dieser Essensdruck, der blieb lange Zeit. Und auch heute noch kommt er hoch, wenn ich mich dahingehend „beobachtet“ fühle. Obwohl ich mittlerweile echt einen Scheiß drauf geben, was andere von mir halten. Ich mag einfach nicht mehr daran denken, was und wieviel ich esse. Ich will nur genießen.

Trotz zweier Kinder bin ich immer wieder nach dem Abstillen zu meinem Ausgangsgewicht zurückgekehrt. Schneller als gewollt. Ich sag nur Magen-Darm. Seufz. Und da die Schwangerschaften nicht spurlos an meinem Körper vorbei ziehen wollten, habe ich einen noch kleineren Busen wie vorher (also gar keinen) und einen Bauch. Einen Bauch mit Krater, denn die Bauchmuskeln sind auch zwei Jahre nach Geburt nicht wieder zusammen gerückt.

Mein Mutter-Bauch – angespannte Bauchdecke. Wo ist mein schöner Nabel hin? Tipp, es ist nicht die obere Kuhle.

Beides fucked mich ziemlich ab. Hey ich wollte immer Kurven, aber doch lieber eine Etage höher. Es sieht in meinen Augen einfach nicht wirklich schön aus. Und die Sache mit dem Bauch, die ist auch ein bisschen ekelig. Immerhin quellen da fast meine Gedärme raus. Örks. Andererseits bin ich aber auch zu faul für Bauchmuskeltraining. Ihr kennt das.

Warum sollte ich krampfhaft etwas ändern wollen? Das ist mir viel zu anstrengend, ganz ehrlich.

Ich bin zufrieden mit mir. Ich habe zwei Menschen auf die Welt gebracht. Ich bin dünn und werde wohl auch immer kurvenlos sein. Ich stehe zu den Makeln, denn Perfekt ist doch wirklich langweilig. Und wenn ich mir die Menschen so ansehe, die ich liebe, dann denke ich auch eher an die Dinge, die eben nicht perfekt sind. Das Unperfekte, das diese Menschen besonders und markant macht. Und die man deshalb schön findet.



Ich weiß nicht wie das bei euch ist. Die propagierten Ideale finde ich oft keineswegs attraktiv. Aber Menschen die ich mag, die sind für mich automatisch schön. Ich entdecke an jedem meiner Freunde und Bekannten etwas Schönes. Egal ob der dick oder dünn ist. Und am Ende macht eine positive Ausstrahlung und Humor wirklich alles aus.

Wie seht ihr das? Habt ihr auch Vanilleseiten? Und was ist Schönheit für euch?

Beatrice-Blogparade

#ichstehzumir

Auch Beatrice von Beatrice-Confuss hat sich Gedanken gemacht.

<http://beatrice-confuss.de/2016/07/28/blogparade-ichstehzumir/>

Dani von *Glucke und so* hat die Parade [#ichstehzumir](#) initiiert. Ein Thema, das jeden auf die ein oder andere Weise betrifft. Es geht um innere und äußere Schönheit. Was ist das überhaupt? Was findet man an sich und/oder anderen schön. Und ist das wichtig?

In den Medien dominieren vermeintlich perfekte Körper, glatte Gesichter, glänzende Haare. Body-Trends kursieren. Mütter diskutieren aktuell darüber, wann sie nach einer Geburt wieder in Topform waren oder auch nicht. Was soll denn das? Es gibt sportliche und weniger sportliche Menschen. Der Knochenbau und das Bindegewebe spielen auch eine Rolle und darauf hat man keinen Einfluss. Wenn man eitel ist und es mag in Topform zu sein, vielleicht auch den regelmäßigen Sport für sein generelles Wohlbefinden braucht, dann wird man wahrscheinlich nach der Geburt auch wieder schneller in Form kommen. Das hängt dann auch noch davon ab, wieviel Selbstdisziplin und Lust man hat und ob man familiäre oder andere Unterstützung vorfindet. Denn regelmäßig Sport treiben kann man nicht wirklich mit Säugling. Letztendlich muss das jeder selbst entscheiden und organisieren. Jeder muss sich wohlfühlen und in seinem Tempo wieder in seine alte oder neue Form finden. Vergleiche bringen ohnehin nur etwas unter identischen Bedingungen. Hat die jemand? Mal davon abgesehen schlackere ich auch mit den Ohren, wenn Frauen einen Monat nach der Geburt wieder aussehen, als sei nichts gewesen. Andererseits zeigt es auch, dass es unter bestimmten Voraussetzungen möglich ist.



Mal ganz davon abgesehen: Gibt es Menschen ohne Mäkel? Manches sieht man nicht so offensichtlich. Ein kleines Geheimnis hat doch jeder, oder nicht?

Und während man sich als Teenager und vielleicht auch noch Twen kritisch im Spiegel betrachtet, übersieht man, wie vollkommen man doch ist.

Ab Ende 20 wurde das bei mir wirklich besser. Und seit ich Mutter bin, bin ich so viel entspannter. Da gibt es übrigens bei [Mutter und Söhnchen](#) auch einen ehrlichen Beitrag zu lesen.

Meinen Bauch darf ich zu Vergleichszwecken nicht auspacken. Ich habe wirklich richtig Glück. Und das weiß ich sehr zu schätzen! Meine Mama hat mir gutes Bindegewebe vererbt. Jahrelanges intensives Bauchtanzen hat die Bauchmuskeln fit gehalten. Heute ist da zwar auch kein Sixpack mehr... da müsste ich ihn dann wirklich mal trainieren. Bin ich aber zu faul zu. Außerdem sieht mein Bauch fast aus wie vorher, *wenn ich ihn einziehe*. Das reicht.

Meine Arme machen da eher komische Sachen. Huhu-Hellen ist bei mir eingezogen. Aber sie sind vor allem muskulös. Früher glaubten einige, ich würde meine Arme trainieren, aber das hab ich nie getan. Und jetzt sind sie gezwungenermaßen seit 5 Jahren im Dauereinsatz und werden dadurch nicht schwächer.

Ich finde das nicht schön. Vielleicht hätte ich mit ein bisschen gezieltem Training Chancen beim Bodybuilding.

Mein Busen hat durch die Schwangerschaften am meisten gelitten. Sonderlich üppig war ich nie und nach drei Kindern ist er einfach noch kleiner geworden. Aber hey...dafür hängt er nicht. Und erholt sich tatsächlich nach und nach ein wenig.

Und mein Hintern hat die fehlende Masse oben herum schon immer ausgeglichen. Ich sag nur oben S und unten L. Als Teenager fand ich das ganz schlimm. Als mir mit Mitte 20 mal eine andere Frau einen Klaps auf den Hintern gab und sagte: „*Geile Kiste*“, kam mir das erste Mal der Gedanke, dass man das auch gut finden könnte. *Ich arbeite dran*.

Die paar Fältchen im Gesicht stören mich nicht. An meine lange spitze Nase habe ich mich auch gewöhnt.

Äußerlich stehe ich persönlich ohnehin nicht auf makelloser Schönheit. Überhaupt nicht.

Schon immer fallen mir als erstes die Zähne auf. *Schiefe Zähne! Zahnlücken! Verdrehte Zähne, Goldzähne, ausgeschlagene Ecken. Toll! Echt! Ich finde das suuuuper! Versteckt bloß nicht euer Lachen!*

Ich mag auch, wenn Menschen zweierlei Augenfarben haben!



Ich mag starke Hände, die nach Arbeit aussehen. Von der Sonne gebräunt, ganz kurze Fingernägel...Hände die Zupacken können. Handwerker/innen-Hände. Toll. Das sind Hände, die ich zeichnen möchte.

Ich mag muskulöse und sehnige Unterarme und markante Gesichter.

Auch sehr wichtig ist der Geruch. Es gibt Menschen, die kann ich einfach besser riechen als andere.

Ob jemand dick oder dünn ist, ist sehr zweitrangig. Warum darf man sich und andere nicht mögen wie sie sind? Mit allen Unterschieden.

Ein lesenswerter Beitrag dazu ist auch [HIER](#) auf dem Blog *wasmansonichtsagenda* zu finden.

Was Kleidung angeht bin ich allerdings etwas strenger unterwegs.

Ich finde die Kleidung sollte man ein bisschen den Gegebenheiten anpassen. Ich mag es nicht, wenn ich im südländischen Strandlokal sitze und um mich herum sitzen rotverbrannte schwitzige Leiber nur in Badeshorts oder Bikini. Egal ob dick oder dünn! Der Schweiß perlt auf den Sonnenbrandblasen, man klebt mit den nackten Beinen an den Plastikstühlen auf fremdem Schweiß fest.....nein....I don't like! Es gibt leichte Strandmode, die luftig kleidet.

Ich finde auch nicht, dass man ungeniert im super knappen Outfit im Urlaub Kirchen besichtigen sollte. Oder sich auf Orientreisen nicht ein bisschen anpasst. Es muss ja niemand Kopftuch tragen. Aber der Minirock mit dem Tanktop muss einfach nicht sein. Gute Figur hin oder her.

Umgekehrt stört es mich, wenn sich jemand so verhüllt, dass ich sein Gesicht nicht mehr sehen kann. Das geht garnicht. Ich möchte sehen mit wem ich da spreche. Im Orient *wie an Karneval übrigens auch!*

Ich finde es aber in Ordnung, wenn muslimische Frauen ein Kopftuch tragen und sich ansonsten verhüllen. Was sollte mich daran stören? Solange ich das Gesicht sehen kann...das ist für mich ein wichtiges Kommunikationswerkzeug.

Günstig ist, wenn man seine Vorzüge kennt. Nicht jeder tut sich einen Gefallen alle modischen In-Stücke zu tragen. Bei der Modevielfalt heute möchte ich behaupten, dass es für jeden Typ und jede Figur Wohlfühlkleidung gibt, die zu der jeweiligen Person passt. Auch bezahlbar. Ich meine damit nicht, dass kräftigere Menschen sich ausschließlich in Waller-Waller-Kleidern zeigen dürfen. Der Trick ist einfach ein Kleidungsstück zu finden, dass gut sitzt. Auch wenn es eng ist.

In meinen 25 Jahren Modeerfahrung (Ich hatte ein paar Jobs in der Textilbranche) lernte ich auch, dass es immer wieder Modeströmungen gibt,



deren Schnitte mir mal mehr mal weniger gut passen. Da muss ich halt mal ne Saison auslassen.

Das Wichtigste im Leben ist aber Humor! Bei mir selbst, wie bei anderen. Es gibt nichts Besseres. Ich lache einfach viel zu gerne. Sich selbst nicht so ernst nehmen hilft enorm.

Was mich an mir stört:

Zwei Dinge an denen ich immer wieder arbeite.

Die eine Sache ist, dass ich furchtbar nervös werde, wenn der Fokus allein auf mir liegt. Lampenfieber, Prüfungsangst...keine Ahnung was das ist. Sitze ich IN einer Prüfung schaffe ich es kaum mehr noch irgendeine Hirnleistung zu erbringen. Alles läuft ausschließlich zum Erhalt der lebensnotwendigen Körperfunktionen. In großen mir unbekanntem Runden bin ich auch sehr schweigsam. Früher war das nicht so schlimm. Mein erstes mündliches Examen hat mich dahingehend sehr unerwartet und heftig aus der Bahn geworfen. Es war so schlimm, dass ich entschied, ich müsse das üben.

Das tat ich dann in weniger zukunftsweisenden Situationen. Ich habe getanzt. Vor Publikum. Das aber auch nur, wenn ich meinem Anspruch von: *Das-kann-mal-tatsächlich-mal-vorführen-ohne-das-Publikum-zu-langweilen*, genügte. Für Pillepalle hätte sich dieser Lampenfieberwahnsinn nicht gelohnt.

Ich wirke wohl nach außen ruhig und konzentriert und innerlich...*ich könnte kotzen*. Ehrlich! Ein mega Stress für mich. Es wurde leider auch nicht besser. Als ich das erste Mal schwanger war, hörte ich mit dieser erfolglosen „Selbsttherapie“ auf. Ich wollte meinen Ungeborenen nicht dieses Stresscocktail verpassen.

Und nun kommt der andere Punkt, den ich an mir anstrengend finde. Ich komme mit Komplimenten und Lob schwer zurecht. Bleiben wir beim Beispiel Tanz, das ist schön plakativ.

Kommt ein tosender Applaus für die Gruppe, geht das klar. Das war Teamwork. Der Applaus gilt der Choreografin, den Tänzerinnen...allen. Und man kann sich hinter den anderen verstecken. *Also ich*.

Bekomme ich solo einen tosenden Applaus, freue ich mich natürlich, dass das was ich mir da ausgedacht und vorgeführt habe, gut angekommen ist. ABER, ich ergreife die Flucht von der Bühne, sobald es *irgendwie* geht. Am liebsten sofort. Wuaaaaah! Ich kann das nicht aushalten alleine da vorne zu stehen und die Leute applaudieren mir alleine. Man kann sich ja nirgendwo verstecken!!! Hilfe! Da ist es dann wieder. Der Fokus liegt allein auf mir. Geht garnicht. Ich muss weg!



(Zudem weiß ich haargenau an welchen Stellen ich gepatzt habe. Das ärgert mich dann auch maßlos.)

Wenn jemand etwas Nettes zu mir sagt, mir ein Kompliment macht oder mich lobt, reagiere ich meist hölzern. Am liebsten würde ich mir dann einen Putzeimer über den Kopf stülpen und warten bis sich mein Puls wieder beruhigt hat. Der virtuelle Austausch ist für mich deshalb auch sehr angenehm. Wenn mich jemand lobt, ich ein Kompliment bekomme, dann sieht wenigstens niemand wie ich mich verlegen winde.

Ich wünschte, ich könnte das souveräner annehmen. Denn es freut mich natürlich auch sehr, etwas Nettes gesagt zu bekommen! Wen nicht?

Daraus folgt, dass ich mich ebenso schwer tue Komplimente zu verteilen. Ich sage ganz oft nichts, obwohl ich einen sehr netten Gedanken habe. Es will mir einfach nicht versiert und locker über die Lippen kommen. Es wirkt schon in meinem Kopf aufgesetzt und holprig. Dann hab ich immer Angst man glaubt mir nicht. Ich übe aber. Ich übe!

Von Tigerstreifen und Augenglitzern

[#Ichstehzumir]

Wahre Schönheit kommt von innen. Oder?

Jessi von Glück gibts gratis hat mehr geschrieben als Sie wollte aber das ist auch das Schöne-man öffnet sich sich selbst gegenüber und erfährt sogar vielleicht etwas Neues.

<http://glueckgibtsgratis.blogspot.de/2016/07/von-tigerstreifen-und-augenglitzern.html>

Die liebe Dani, deren Blog gluckeundso ich sehr gern lese, hat zu einer [Blogparade](#) zum Thema Schönheit aufgerufen. Hashtag Ichstehzumir. Prompt kam mir da mein Beitrag [Mein Körper und ich](#) in den Sinn, den ich vor etwas über zwei Jahren und fünf Wochen nach der Geburt des Krümelchens verfasst hatte. Und was soll ich sagen: Das Thema ist natürlich noch immer topaktuell. So aktuell, dass aus einem eigentlich kurz geplanten Kommentar ein ganz schön dicker Text geworden ist. Ja, Wortspiel beabsichtigt. Aber lest selbst:

Ungeschminkt? Aber gerne doch!

Ich bin ja eine von der uneitlen Sorte.



Schon während meiner Ausbildung hatte ich kein Problem damit müde und ungeschminkt in Trainingsklamotten über den Hamburger Jungfernstieg zu schlurfen, vorbei an all den schicken Kostümchen und Pelzmänteln auf Beinen. Schminken um einkaufen zu gehen? Sicherlich nicht. Und die Male in denen mich Krümelchens Tagesmutter beim morgendlichen Kindabgeben geschminkt gesehen hat kann ich an einer Hand abzählen.

Ich muss ja schließlich niemandem gefallen.

Niemandem außer meinem Mann.

Niemandem außer mir.

Und ich gefalle mir. Im Großen und Ganzen.

Sicherlich, auch wenn ich da selbstbewusst rangehe mache ich mir doch ständig auch Gedanken über meinen Körper und meine Figur. Das war schon fast immer so. Als kräftiges Kind war ich schon früh mit der Thematik bekannt und belastet und konnte das nie ablegen. Jetzt schaue ich mir manchmal Fotos von mir als Teenager an und kann es kaum verstehen, wie ich mich zu dieser Zeit immer selbst als viel zu dick habe abstempeln können. Im Vergleich zu anderen Mädchen war ich mehr, wechselte früher schon von der Kinder- in die Damenabteilung. Aber gut sah ich aus und glücklicherweise immer trotzdem glücklich und in mir ruhend.

Alles perfekt - außer außen

Die Schwangerschaft hat ihre Spuren auf mir hinterlassen. Dunkelrote Tigerstreifen zierten nach ihr meinen Bauch. Heute sind sie verblasst und glänzen nur noch in einer Mischung aus rosa und silber. Heute bin ich nicht wieder auf meinem Stand von vor der Schwangerschaft. Ich nehme immer wieder Anläufe, doch das Leben und all das, was es so an Aufgaben und Herausforderungen mit sich bringt, drängelt sich da immer wieder vor. Man könnte sagen: wenn du es bisher nicht geschafft hast, war es dir wohl nicht wichtig genug. Tja, offensichtlich war es das dann auch nicht. Offensichtlich war mein glückliches Leben dann doch genug. Denn um es mal ganz ehrlich und offen zu sagen: bis auf meine Figur läuft alles wirklich tadellos und einfach nur wundervoll. Und ist das nicht viel wichtiger? Eine liebevolle Ehe, eine harmonische Familie, angekommen sein und ein Job, den man liebt?

Von der Gesellschaft bekommt man da aber eine andere Gewichtung vorgelebt. Zumindest habe ich das Gefühl, dass häufig alles nur halb so viel wert ist, wenn du doch aber nicht die Disziplin hast, deinen Körper in den Griff zu bekommen

und in Richtung Idealmaße zu trimmen. "Wie man ein schlankerer Mensch wird" steht immer vor "Wie man ein besserer Mensch wird".

Und auch ich schwanke immer wieder zwischen Kopfschütteln und Momenten des Sich-Mitreißen-Lassens. Und finde glücklicherweise doch immer wieder zurück zu mir und meinem Verstand ;)

Körperdruck beginnt oft schon in der Kindheit

Wie häufig hört man von Kindern, die schon in der ersten Klasse oder gar im Kindergarten absurderweise zu hören bekommen sie seien zu dick. Wie oft sehe ich im Fernsehen oder auch im Supermarkt Mütter, die ihren Kindern erklären, dass sie keine Süßigkeiten bekommen dürften, weil sie sonst fett werden würden. "Da müssen wir bei dir ein bisschen aufpassen" ist ein Satz der mir tief in die Magengrube geht, wenn ich ihn höre. Es ist einfach traurig und furchtbar. Ich habe mir geschworen, so etwas nie nie nie NIE zu meinen Kindern zu sagen.

Da müssen wir ein Auge drauf haben. Das hörte ich auch von unserer ersten Kinderärztin im Hinblick auf die Perzentilen. Alles in mir verkrampfte sich. Alles noch im Normbereich, aber eben eher oben. So schwer wie andere Kinder in ihrem Alter, aber halt kleiner. Man müsse halt aufpassen, hieß es. Meine Oma hatte da so einen wundervollen Begriff: kurzknubbelig.

Unsere wunderschöne und clevere und agile Tochter ist halt eine Kurzknubbelige. Eine, die nicht immer gut isst und auch mal eine Mahlzeit verweigert oder einen ganzen Tag nicht groß essen wollte. Eine, die auch mal eine Woche krank sein kann, ohne dass sie bedrohlich abnimmt. Eine, der man auch als Baby nie das Essen reinzwingen musste, so wie ich es bei anderen Kindern schon gesehen und gehört habe. Und ich bin dankbar dafür.

Leben, lieben, lachen! Das sollte eine jede Kindheit ausmachen.

Aufwachsen ohne Zwang

Ich will, dass meine Tochter jenseits von körperlichen Zwängen oder Maßregelungen aufwächst. Weder "Es wird alles aufgeessen" noch "Einen Nachschlag gibt es nicht, du hattest genug".

Weder "Iss doch mal was Gesundes" noch "Aber nur ein Stückchen, sonst wirst du zu dick".

Ich will, dass meine Tochter etwas behält, das ich am Großteil der Gesellschaft vermisse: ein normales Verhältnis zu ihrem Hunger und ihrem Appetit. Sie soll dieses natürlich Gefühl und innere Wissen darum, das jeder Mensch erst einmal hat und das ihm dann so schnell aberzogen wird von dieser ganzen Industrie rund



um den Ernährungswahn, beibehalten dürfen. Sie soll nicht von mir vorgelebt bekommen, dass es nur Maßlosigkeit oder Selbstkasteiung gibt.

Was will ich meinem Kind vermitteln?

Ein natürlicher Umgang mit sich selbst ist das, was ich ihr vorleben und mitgeben will. Dass sie sich niemals für sich selbst schämen muss und dass sie - ebenso wie jedes andere Kind und jede andere Mami und jeder andere Mensch - einfach schön ist, so wie sie ist. Schön und einzigartig und vollkommen.

Lächeln, nicken, weitermachen.

Die Leute, die versuchen ihr etwas anderes einzureden oder einfach nur dumme Kommentare machen und Selbstzweifeln sähen, werden schon früh genug kommen. Ich würde alles darum geben, ihr das zu ersparen. Doch ich kann es nicht. Ich kann ihr nur all meine Liebe und all meine mütterliche und menschliche Weisheit mitgeben, um sagen zu können: "Lass die Leute reden und hör einfach nicht hin" (mit Melodie des "Ärzte"-Songs ;)). Und um schlechte Gefühle in ein positives Selbstbild verwandeln zu können. Und ich kann ihr zuhause und an meiner Seite einen Platz bieten, an dem sie immer wieder zu sich zurückkommen kann und ihre eigene innere Schönheit finden kann, wenn sie sie mal aus den Augen verloren hat.

Problemalter Pubertät

Von der Pubertät ist das Krümelchen ja noch so einige Jahre entfernt, doch jobbedingt habe ich damit natürlich viel zu tun. Meine älteren Tänzerinnen sind zwischen 12 und 16 Jahren und bedürfen da doch eines besonderen und besonnenen Umgangs.

Ich bin mir bewusst, dass ich als Trainerin eine versteckte und durchaus große Rolle im Leben der Kinder und Jugendlichen spiele. Sie verbringen ihre Freizeit bei mir, ich leite sie in ihrem Hobby an und begleite sie als Mischung zwischen Außenstehender und Mentorin durch ihre Kindheit und Jugend. Das bedeutet für mich eine große Verantwortung und erfordert Sorgfalt in dem, was ich ihnen vorlebe. Ich weiß, dass meine "Jessi-Weisheiten", die ich in bestimmten Situationen einfach mal so fallen lasse, häufig tiefer dringen als es die gleichen Worte ihrer Eltern tun würden.

Gerade ich als Sonderspezies der übergewichtigen Tanztrainerin bin dafür verantwortlich, meinen Kindern zu zeigen, dass jeder Mensch und jeder Körper einzigartig und schön ist. An mir sehen sie, dass jeder Körper stark und ausdauernd und flexibel sein kann. "Das sieht so schön und leicht bei dir aus" höre ich häufig, wenn ich neue Kombinationen oder Sprünge zeige. Die Form ist nie ein Hindernis. Meine Beine waren vielleicht immer die dicksten im Tanzsaal, aber sie flogen auch immer am höchsten.



Für meine Tanzmädels bin ich immer auch ein Vorbild. Ich zeige ihnen, dass ihr Körper niemals ihr Feind, sondern immer Freund und Verbündeter sein sollte. Ich sage ihnen, dass ihr Körper gut behandelt werden muss, dass er fantastische Dinge leistet. Und ich vermittele ihnen, dass sie wunderbare Menschen sind. Schöner geht es doch nicht, oder?

Zurück zu mir

Um dann so langsam mal auf einen Punkt zu kommen in diesem Beitrag, der viel länger geworden ist als ich es gedacht hätte:

Ja, ich steh zu mir.

Und ich wünsche mir, dass das auch meine Kinder immer so werden sagen können oder zumindest tief in ihrem Inneren fühlen. Das will ich immer vermitteln.

Schönheit ist so viel mehr als die äußeren Maße oder eine Zahl auf der Waage.

Ein Blick.

Herzlichkeit.

Ein Lachen.

Ernsthafte Anteilnahme.

Besorgtheit.

Liebe und deren Spuren.

Lebensfreude.

Augenglitzern.

Schönheit umgibt uns in unserem Leben jeden Tag.

Wir dürfen sie nur nicht danach definieren, was wir in den Medien sehen.

Schönheit ist Gefühl.

Und wisst ihr was dabei dann Glück ist?

Einfach sagen - und meinen - zu können: Das bin ich.

Mit allem Drum und Dran.

Mit allen Macken, Rissen, Röllchen.



Mit allem Strahlen, Glitzern, Funkeln.

Bin ich schön?

Kathrin die Öko Hippie Rabenmutter hat einen sehr beeindruckenden Text geschrieben, der mir noch immer nachhallt und Schönheit wieder von einer neuen Facette beleuchtet.

<http://www.oeko-hippie-rabenmuetter.de/bin-ich-schoen/>

Schönheit. Was soll das sein? Was macht einen schönen Menschen aus und noch viel wichtiger; warum ist das wichtig?

Meine Kinder sind so schön, dass ich meinen Blick nicht von ihnen wenden kann. Sie haben wunderschöne Haut, dichte, gesunde Haare, strahlende Augen, Charisma, Ausstrahlung, Wärme.

Mein Mann ist schön. Er ist der attraktivste Mensch auf diesem Planeten. Er hat ein bestechendes Lächeln, eine tolle Figur, eine tiefe Stimme und viele Haare, vor allem Bart, das liebe ich.

Meine Mutter ist schön. Sie sieht mindestens 15 Jahre jünger aus als sie ist, sie hat sich stets gut gepflegt. Wenn sie lacht, lacht ihr ganzes Gesicht mit. Sie hat winzige, sympathische Lachfalten um ihre Augen herum und das sind die einzigen Falten, die sie hat. Sie strahlt Liebe und Wärme aus, wenn sie uns ansieht.

Aber was genau ist Schönheit und was hat sie mit unserem Leben zu tun?

Ich könnte einige wirklich schöne Menschen des öffentlichen Lebens aufzählen. Mit hübschen Gesichtern und perfekten Figuren. Doch ich weiß nicht, ob sie gute Menschen sind. Ob sie andere Menschen gut behandeln. Ob sie unsere Welt gut behandeln. Ob sie respektvoll, liebevoll, warm sind. **Doch all das sind Punkte für mich, um zu entscheiden, ob sie wirklich rundum schön sind. Denn Äußerlichkeiten interessieren mich wenig.**

Ich habe mich als erstes in das Äußere meines Mannes verliebt, denn er ist optisch wirklich mein Traummann. Und vermutlich hatten wir beide letztendlich Glück, dass auch der Rest perfekt ist, denn wir Menschen können eins besonders gut: andere nach dem Äußeren bewerten. Für unser Leben war es damals gut, dass mein Kopf mir signalisierte, dass wir diesen Mann näher kennen lernen wollen. Wir sind nun fast 10 Jahre zusammen, haben zwei Kinder, sind seit 4,5 Jahren verheiratet. Und das wird sich nicht ändern. Das, was wir haben, das ist



schön. Doch wie oft bewerten wir rein Äußerlich? Wie oft kritisieren wir die Schale eines Menschen, sortieren in Schubladen, etikettieren?

In meinem Job als Eventmanagerin einer Location führte ich täglich Verkaufsgespräche. Ich führte Geschäftsleute, Veranstalter, Sekretärinnen, Verlobte, Geburtstagshabende, Agenturen, Freiberufliche Kollegen, Schulen, Abiturienten, Studenten, Lehrer, Autoverkäufer, Anwälte, Ärzte, Referenten, Techniker, Dolmetscher, Deutsche, Engländer, Franzosen – einfach alle möglichen Menschen durch unsere Räumlichkeiten und meine Aufgabe war, Ihnen diese so schmackhaft zu machen, dass wir einen Raum für Ihr nächstes Event an Sie vermieten könnten. Die Räume änderten sich von Termin zu Termin nicht. Die Gegebenheiten auch nicht. Aber der Mensch, der mein Angebot hören wollte, der schon. Laut ungeschriebenem Gesetz hat man bei solchen Terminen genau 90 Sekunden Zeit, sein Gegenüber einzuschätzen. Die ersten 90 Sekunden. Von der Begrüßung per Handschlag ab gezählt. Das heißt, nachdem die ersten Sekunden für die Vorstellung, das Händeschütteln und sich ins Gesicht sehen draufgegangen sind, bleiben vielleicht noch 70 Sekunden. **In diesen 70 Sekunden gilt es, die Mimik, Gestik und Reaktion, zum Beispiel auf eine einfache Smalltalk-Frage, dahingehend zu prüfen, dass man relativ schnell einsortieren kann, wie man den Interessenten ansprechen und behandeln muss, um das bestmögliche Ergebnis, also letztendlich einen Abschluss, zu erzielen.**

70 Sekunden um einen Menschen zu prüfen und einzuschätzen. Klingt unmöglich oder?

Ist es aber nicht, denn auf so etwas kann das Gehirn trainiert werden. Zum Beispiel achtet man als erstes darauf, ob dein Gegenüber deinem Blick standhalten kann. Ob er auf die Fragen lächelnd einsteigt und zu Scherzen aufgelegt ist, oder bierernste Fakten möchte. Ob er Ringe unter den Augen hat, wie stark der Händedruck ist. Wie laut seine Stimme ist. Wie aufrecht der Gang ist. Welche Kleidung er trägt, wie auffällig diese ist und ob er sich darüber definiert. Wie oft er innerhalb dieser wenigen Sekunden den Blick abwendet, prüfend in den Raum zum Beispiel oder ob er sich leicht ablenken lässt. Ob er das ausgedruckte Angebot dabei hat, oder nicht. Das sind relativ viele Eckpunkte, aber längst nicht alle. Nach einigen Jahren in dem Job und vielen Trainings, hakte ich die Liste der Stichpunkte von oben nach unten im Schnelldurchlauf ab und passte mich unweigerlich nach wenigen Minuten dem Stil des Kunden an. Denn das ist der Schlüssel zum Verkaufen; das Gegenüber analysieren, sich anpassen und ihm das Gefühl geben, ihr wäret beste Freunde.

Verkäufer, so wie ich eine war / bin (wer weiß das schon nach 2 Jahren Elternzeit), sind gut darin, zu analysieren, ja fast sogar ein bisschen Psycho-zu-analysieren. Ich hatte gute Zahlen. Hatte viele Events. Meine Kunden mochten mich.



Und aus über 300 Veranstaltungen der letzten 4 Jahre kann ich nur über eine Handvoll Leute mit Gewissheit mehr erzählen, als den oberflächlichen Quatsch ihrer Äußerlichkeiten und ihrer Präsenz im Job.

Schön waren sie alle. Gepflegt, mit teuren Klamotten aus großen Konzernen. Alle wichtig. Alle schön. Und was sie taten auch. Riesige Banner, teure Technik, aufwendiges Programm. Schöne, umfangreiche Events mit Anspruch, ich bin stolz darauf und will die Zeit nicht missen.

Und auch ich war schön. Äußerlich. Mit gebügeltten Hosen und Blusen, lackierten Fingernägeln, hohen Schuhen und Schmuck.

Schön. Aber gesichtslos.

Macht es mich jetzt weniger schön, weil all diese Dinge in meinem Alltag heute mit meinen Kindern völlig unpraktisch und nervig sind? Weil ich auf das Bügeln schon lange verzichte, weil die Hose morgens um halb neun, wenn wir das erste Mal auf den Spielplatz gehen, knittert und ich es als sinnlos betrachte, sie vorher zu bügeln?

Bin ich weniger schön, weil ich keinen Schmuck trage, der irgendwie eh nur Dekoration war? Bin ich auch schön, wenn ich all das weglasse und einfach nur der blanke, bunte ÖkoHippie bin, dem Sand zwischen den Zehen und Zähnen, in den Haaren, an der Kleidung, im Gesicht nichts ausmacht?

Bin ich schön, mit den verblassten Schwangerschaftsstreifen auf meinem Bauch aus zwei Schwangerschaften?

Bin ich schön, wenn ich meine Haare unordentlich zu einem Zopf binde, weil all das nicht mehr wichtig ist, und nur die Qualitätszeit mit meinen Kindern wertvoll für mich ist? Weil ich Zeit im Bad lieber kürze, um länger ihrem Lachen beim Schaukeln zuhören zu können?

„Unser Leben ist wie ein Blitz am Himmel.

Wie ein Wasserfall der den Berg hinunterstürzt.

Vertue nicht deine Zeit:

Wenn du isst, dann iss.

Wenn du schläfst, dann schlaf.

Wenn du einatmest, atme ein.

Wenn du ausatmest, dann atme aus.“

Aus: „Bin ich schön?“ von Doris Dörrie



Bin ich schön? Keine Ahnung. Aber [#ichstehzumir](#). Mit meinen Falten, meinen dünnen komischen Haaren, meiner kaputten Bauchdecke, meiner Hornhaut an den Füßen ohne Schuhe.

Nichts ist mehr wie vor 2 Jahren und dafür möchte ich meinem

Universum danken. Meine Haare sind nicht mehr so blond. Mein Gesicht nicht mehr so jung. Mein Bauch ist zerrissen. Meine Brust ist nach zweimaligem Langzeitstillen nicht mehr dort wo sie mal ursprünglich war. Meine Augen sind müder. Mein Rücken schmerzgeplagter.

Und ich wünsche mir so sehr, dass all das nie wieder vergeht. Es sind die Spuren meiner Kinder, die ich dort im Spiegel sehe.

Es sind zwei winzige Zellen in der Größe eines Bleistiftpunktes, die so groß in mir wurden, dass meine Haut sich dehnen musste.

Es sind zwei verschlafene Werwölfe, die bei Vollmond keine Ruhe finden und sich auf mich legen, die für diese Augenringe sorgen.

Es sind kleine Speckfüßchen, winzige Knubbelhändchen und viel zu kurze Ärmchen, die im Sand so tief buddeln, dass man nur noch ihr schallendes Gelächter hört, aber nichts mehr sieht, die dafür sorgen, dass ich gern auf das Schminken am Morgen verzichte.

Das hier, diese Momente, diese Familie, dieses Leben, ist schön. Auch ohne Mascara, perfekten Bauch und lackierte Fingernägel.

Nun, in den ersten 90 Sekunden Vorstellung meines heutigen Ich's würde man ganz andere Signale und Stichpunkte notieren, als vom arbeitenden Ich, und doch sind wir die gleiche Person. Innerlich hat sich viel verändert, genau wie äußerlich. **Veränderung ist wichtig und gut, sie bewahrt uns vorm Stehenbleiben und Festhängen.** Und davon abgesehen können 90 Sekunden niemals etwas über den wahren Menschen dahinter berichten. Sie mögen uns helfen, das richtige Produkt zu verkaufen, einen ersten Eindruck zu erlangen und uns ein Bild zu machen, das aber nichts weiter ist, als ein Vorurteil. Denn die wahre Schönheit entpuppt sich beim zweiten hinsehen, hinhören. **Zuhören.**

Schön ist, wer lacht.

Schön ist, wer authentisch ist.

Schön ist, wer liebt.

Schön ist, wer weint.

Schön ist, wer sein Gesicht zeigt.



Schönheit ist Wärme und Geborgenheit. Schönheit ist Liebe und Anerkennung. Schönheit ist ein wahres, aufrichtiges Leben. Schönheit hat nichts mit Konfektionsgröße, Make-up, Stil oder Kleidung zu tun. Rein gar nichts.

Ihr Mütter und Väter, die ihr meinen Blog lest, die Ihr Kinder habt, die ihr groß zieht, die ihr liebt, die ihr glücklich macht, die durch euch gute Menschen werden: ihr seid wunder-, wunder-, wunderschön.

Spielt, lacht, lebt. Trauert, weint, wütet. Haltet eure Kinder. Tröstet sie, küsst sie. Erklärt ihnen die Welt, die Sonne, den Mond, die Natur, die Sterne.

Lehrt Ihnen, Menschen nicht innerhalb von 90 Sekunden in Schubladen zu stecken, sondern die wahre Persönlichkeit ihres Gegenübers zu kennen und zu schätzen. Zeigt Ihnen Freude und Freundschaft. Lehrt Ihnen Gleichwürdigkeit und Offenheit. Streicht Diäten, Markendruck, Anpassung und Vorurteile aus dem Kopf. Die Welt braucht sie nicht.

Ich denke, das ist die wahre Schönheit.

*Dieser Beitrag ist im Rahmen der Blogparade #ichstehzumir von Dani von [Glucke und So](#) entstanden, in der sie dazu aufruft, sich von Schönheitsidealen zu lösen und mehr Mut zu haben, zu sich selbst zu stehen. **Danke Dani für diese tolle Idee und diesen wichtigen Beitrag, der mich sehr inspiriert hat.***

Babsi sagt: Ich steh zu mir

Babsi von Chaoshoch6 schaut ebenfalls in sich hinein und überlegt ob Sie sich schön findet.

<http://www.chaoshoch6.at/2016/08/03/ich-steh-zu-mir/>

Dani von [Glucke und so](#) hat einen tollen Beitrag über das Thema „**Idealbild**“ geschrieben und zur Blog Parade aufgerufen. Was der ausschlaggebende Punkt für ihre Gedanken war, könnt ihr in ihrem Artikel lesen.

Ich habe einen langen Weg durch Diäten hinter mir. Irgendwie fand ich mich selbst noch nie richtig schön. Kurz gefasst war das so:

rundlich, dick, noch dicker, dünn, zu dünn, normal, dick, dicker, zu dick...



So, das ist die Kurzfassung. *(Ich hatte angefangen, die ganze Geschichte niederzuschreiben, aber da kam ich irgendwie nicht zum Punkt).*

Eines habe ich auf meinem Weg festgestellt. Es ist sowas von ungesund! Für den Körper, für die Seele. Ich hatte begonnen, eine Essstörung zu entwickeln. Mitten in der Schwangerschaft vom Mupfel *(Der Kleinste, also noch nicht so lange her)*. Diese äußerte sich so, dass ich Essen als grundsätzlich **böse, schlecht und ungesund** empfand. Also vermied ich es zu Essen. Ich nahm in der Schwangerschaft zuerst ab und dann kam ich auf insgesamt 3 Kilo Zunahme. Mein Arzt vermutete etwas in die Richtung Essstörung und wies mich ins Krankenhaus ein. Da wurde ich dann drei Tage lang „gefüttert“.

Nach der Geburt nahm ich mir dann fest vor abzunehmen. Aber gesund. Ohne Druck. Ich gewöhnte mir an, regelmäßig zu essen. Hauptsächlich Obst und Gemüse. Und siehe da, ich nahm ab. Bis zum heutigen Tage sind es 14 Kilo.

Finde ich mich jetzt schön?

Nicht unbedingt schön. Aber ich fühle mich *(meistens)* richtig wohl. Es gibt Situationen, da erleide ich einen argen Rückfall. Da kann ich mich selbst nicht im Spiegel sehen. Da bin ich den Tränen nahe und ich sehe all die „**Baustellen**“ an meinem Körper.

Erst jetzt ist so ein Moment. Deswegen finde ich diese Blogparade gerade wie gerufen. Denn Dani möchte wissen, was wir an unserem Körper mögen.

Meine Zähne. Ich finde sie sehr schön. Sie stehen kerzengerade in Reih und Glied. Da habe ich echt großes Glück, denn nicht jeder hat so schöne Zähne. Alleine in meiner Familie bin ich so ziemlich die einzige, die so schöne Zähne hat.

Ich mag meine Augenbrauen. Denn sie sind total natürlich. Nicht in Form gezupft und schon gar nicht ausgezupft und aufgemalt. Sowas finde ich persönlich gar nicht schön. Also sind meine schön und ich mag sie.

Und ich mag meine Hände. Ich finde sie schön, obwohl sie nicht besonders zart und zierlich sind. Auch habe ich keine langen Fingernägel, sondern ziemlich zurück geschnitten. Aber ich finde sie so genau richtig und passend für mich. Ab und zu lackiere ich mir meine Nägel auch in ganz ungewöhnlichen Farben. Ich mag das.

Auf meiner linken Hand habe ich eine Tätowierung. Die ist nicht besonders schön für einen Betrachter, aber für mich ist sie etwas Besonderes. Eine Jugendsünde, die ich bis heute nicht bereue, sondern auf die ich stolz bin. Es steckt eine schöne Geschichte dahinter. Deswegen mag ich sie.

Was ich an mir nicht so mag



Nun gibt es natürlich auch Dinge, die ich nicht so mag. Viele Dinge. Aber ich zähle jetzt nur die auf, die mir wirklich nie gefallen werden, egal wie positiv meine Lebenseinstellung auch sein mag.

Da wären meine Oberarme. Ich mag sie nicht. Sie sind hässlich, egal wie dick oder dünn ich bin. Denn es sind Fledermausarme. Ok, nicht sehr ausgeprägt und angeblich kaum auffällig. Aber ich weiß, dass sie da sind und deswegen gefallen sie mir nicht. Egal, was Fremde da sehen oder auch nicht.

Meinen Hintern. Den kann ich auch nicht leiden. Der ist echt breit. Auch wenn mir mein Mann einredet, dass der gar nicht breit ist. Für mich ist er einfach zu breit. Ich mag ihn nicht.

Meine Brüste mag ich auch nicht. Nicht wegen der Größe oder wegen des Aussehens. Denn eigentlich passen sie zum Rest meines Körpers. Proportionen passen hier eigentlich. Aber ich mag sie nicht, denn ich war bei vier Babys nicht im Stande richtig zu stillen. Zuerst hab ich die Schuld immer mir gegeben. Jetzt geb ich die Schuld nur mehr meinen Brüsten. Die sind echt doof... ganz ernsthaft.

Und meine Waden kann ich auch nicht leiden. Die sind echt dick. Auch hier wieder egal wie dünn ich bin. Die bleiben irgendwie viel zu „dick“. Proportional betrachtet. Sie passen nicht zum Rest. Das ist Schade und macht mich traurig. Im Sommer ganz besonders. Ich versuche immer zu vermeiden kurze Hosen zu tragen. Nur wegen den Waden.

Wie möchte ich das ändern?

Ich bin an einen Punkt gelangt, wo ich gar nicht mehr so sehr meinen Körper ändern möchte. Ich möchte meine Einstellung zu meinem Körper ändern. Im Moment versuche ich mir jeden Tag vor dem Spiegel zu sagen, dass ich gut aussehe. Dass jede Falte ehrlich verdient ist. Dass jedes Speckröllchen einfach zu mir gehört. Dass mein Körper spitze ist, denn immerhin hat er vier Kinder ausgetragen. Und dass ich im Grunde schon alleine deswegen gut aussehe. Mein Körper leistet jeden Tag hervorragende Arbeit. Denn ich bin gesund und fit. Gut, fit nicht ganz so, denn ich hab grad eine anstrengende Phase mit Mupfel hinter mir. Aber gesund bin ich. Und gibt es etwas Schöneres als gesund zu sein?

Das blöde Idealbild

Ja, das gibt es leider. Und leider beeinflusst uns das mehr, als wir zugeben möchten. Gerade, wenn man noch jünger ist. Gerade diese Vorstellung von Schönheit treibt uns in den Wahnsinn. Treibt uns in Diäten, die vieles Versprechen und manches auch halten, aber selten gesund sind. Doch diese „**Schönheit**“ ist selten natürlich. Sie ist anstrengend und macht keinen Spaß. Sie ist gekauft und mit Photoshop bearbeitet. Es wird uns eigentlich nur das Ergebnis präsentiert. Aber der Weg dorthin nicht.



Schönheit ist mehr als nur Aussehen. Es ist auch Ausstrahlung. Wenn man eine positive Ausstrahlung hat, freundlich wirkt und nett, dann ist man schöner als jemand der perfekt aussieht aber eine schlechte Ausstrahlung hat, unfreundlich und unhöflich ist.

Ich möchte nicht wissen, wie unglücklich so manch schöner Mensch ist. Aber das wird nicht gezeigt. Immer schön freundlich lächeln.

Meine Kinder und die Schönheit

Meine Kinder, alles Jungs, lernen eigentlich von klein auf, dass die „**Schönheit**“ aus dem Fernsehen und den Zeitschriften nichts mit der natürlichen Schönheit zu tun hat. Schönheit kommt in erster Linie von innen. Man muss sich aber auch die Zeit nehmen, einen Menschen kennen zu lernen. Sie werden dazu erzogen, nicht oberflächlich zu sein. Und dass aus einem hässlichen Entchen später einmal ein schöner Schwan werden kann, oder auch nicht. Sie lernen auch, dass es von außen total schön wirken kann, aber bei näherer Betrachtung total hässlich sein kann. Es ist noch zu früh, um sagen zu können, ob sie es verstehen. Aber ich glaube schon, dass gute Ansätze da sind.

Ich erkläre ihnen nicht, was schön ist und was nicht. Nicht falsch verstehen. Sie können schon ihre eigene Meinung zum Thema „**Schönheit**“ haben. Aber ich versuche schon sie darüber aufzuklären, dass schön nicht gleich schön ist. Und dass jeder Mensch Schönheit für sich selbst definieren sollte und sich nicht beeinflussen lassen sollte von irgendwelchen Idealen.

Mein Fazit

Schönheit liegt im Auge des Betrachters und ich denke, wir können das selbst sehr gut beeinflussen. Je positiver wir selbst sind um so positiver und somit schöner werden wir von Fremden wahrgenommen. Damit sich die Fremdwahrnehmung uns gegenüber verbessert, müssen wir eindeutig an der Selbstwahrnehmung arbeiten. Wenn wir zufrieden mit uns sind, sind es andere auch. Es bringt uns nichts, ein Ziel anzustreben, das wir nie erreichen werden. Es fehlt das nötige „**Kleingeld**“. Es ist allerhöchstens frustrierend und wer von uns gibt sich schon gern (*auf Dauer*) mit einer frustrierten Person ab? Da kann die noch so schön sein.

Wir müssen speziell unseren Kindern erklären, dass Schönheit individuell ist. Es wird immer Menschen geben, die dich trotz allem nicht schön finden und das ist ok, solange man sich selbst mag. Damit unsere Kinder nicht einem Wahn verfallen, liegt es an uns sie zu starken, aufgeklärten, selbstbewussten Menschen zu machen mit der nötigen Portion Selbstwertgefühl.

Im Großen und Ganzen stehe ich zu mir, auch wenn ich hin und wieder ins Schwanken komme. Ich habe mir eine positive Ausstrahlung zugelegt, automatisch Gewicht abgelegt und wirke vielleicht nicht schön aber positiv auf



meine Mitmenschen. An manchen Tagen bin ich schöner als an anderen. Das hängt von vielen Faktoren ab. Manche kann man beeinflussen, andere eben nicht.

Bin ich schön?... Vielleicht

Stehe ich zu mir?... Ja <- und das ist wichtig

Wie seht ihr das ganze „**Drama**“ um die Schönheit? Schreibt doch auch einen Beitrag zu Danis Blogparade und verlinkt ihn bei ihr. Sie freut sich bestimmt.

Eure Babsi

Bikinifigur 2.0

Nina von Du und dein Kind hat sehr amüsant das Thema Schönheit betrachtet und gibt super Tipps.

<http://www.du-und-dein-kind.de/2016/08/02/bikinifigur-2-0/>

Der Sommer ist da. Das Kind ist erst seit kurzem auf der Welt und der mütterliche Bauch, schwabbelt nur so vor sich hin. Vielen meiner Freundinnen und Bekannten ergeht es ähnlich. Sie beschweren sich über zusätzliche Pfunde und fühlen sich unwohl in ihren Körpern. Der Bauch sei zu schwabbelig, die Oberschenkel zu dick, die Arme zu labbrig,...

Früher wäre es mir wahrscheinlich ähnlich ergangen.

Aber aus irgendeinem Grund stört es mich nicht mehr. Seit der Geburt meines Kindes, bin ich mit mir selbst ins Reine gekommen. Ich gehe auch nicht mehr so hart mit mir ins Gericht. Mein Selbstbewusstsein ist gestiegen und es gibt für mich wichtigere Dinge als Aussehen.

Ich habe noch etwa 8Kg mehr seit der Geburt auf den Hüften und fühle mich pudelwohl. Ich finde es toll Speck auf den Hüften, an den Armen, an den Beinen und am Bauch zu haben.

Ich denke dann immer an rundliche, dickbusige italienische Mamas, auf denen sich die Kinder einfach nur einkuscheln möchten.

Auch wenn ich nicht ganz so rundlich bin, wie die italienischen Mamas aus meiner Vorstellung, empfinde ich meinen Speck trotzdem als angenehm. Ich esse alles worauf ich Lust habe. Angefangen von leckeren Avocados, über Chips, Thunfisch in Öl, Pizza und allem anderen was gut, lecker und manchmal aber auch gesund ist.



Jede Frau ist schön!

Ich bin der Meinung, dass jede Frau, egal ob dick oder dünn, groß oder klein, mit langem oder kurzem Haar – schön ist! Jede Frau hat eine ganz besondere Aura. Versprüht auf ihre ganz persönliche Art und Weise Charme.

Ein paar Tipps, die euch zwar keine Bikinifigur verschaffen, euch aber entspannter euch selbst annehmen lassen...

1. Verbanne die Waage

Nichts ist deprimierender als sich ständig zu wiegen. Oft fühlt man sich wohl, bis man die Waage betritt und man diese fiese Zahl sieht.

2. Vergleiche dich nicht

Du bist einzigartig und die anderen Menschen sind das auch. Klar, vielleicht hat deine Nachbarin schönere Beine und deine Kollegin einen tollen Hintern, beides wird irgendwann aber nicht mehr wichtig sein.

3. Sei sein bester Freund

Mit deinem besten Freund würdest du auch nicht so hart in die Kritik gehen. Weshalb dann mit dir?

4. Kaufe dir schöne Kleidung

Sie muss nicht sexy oder sportlich sein, sondern einfach zu dir passen. Du wirst du gut fühlen und ein anderes Körpergefühl bekommen.

5. Mache anderen Komplimente

Dann bekommst du auch welche.

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN #ICHSTEHZUMIR

Berenice von Phinabelle sieht ebenfalls sehr kritisch wie Schönheit und alles was dazu gehört in der Öffentlichkeit propagiert wird.

<https://phinabelle.wordpress.com/2016/08/13/wahre-schoenheit-kommt-von-innen-ichstehzumir/>



Ein wirklich abgedroschener Spruch – aber er ist wahr ! Dani von [Glucke und so](#) fragt, wie wir Schönheit definieren und ob wir eigentlich schön sind !?

Es gibt ja viele solcher Sprüche, z.B. „Schönheit liegt im Auge des Betrachters“ oder „Schön ist alles, was mit Liebe betrachtet wird“.

Fangen wir vorne an: wenn man einem Menschen begegnet sieht man zuerst nur das Äußere, die Optik. Ob der Charakter „schön“ ist erfährt man später.

Ich mag meine langen Haare. Mit 15 hatte ich meine hüftlangen Haare gegen einen Kurzhaarschnitt getauscht – seitdem weiß ich, dass ich meine langen Haare brauche :-)

Und ich mag meine Hände. Ich gehe regelmäßig zur Maniküre und habe immer farbige Nägel, meistens irgendeine Nuance in rot.

Ich mag meinen Bauch. Ich habe nach der Schwangerschaft schnell abgenommen und bin auch mit der Kaiserschnittnarbe ganz zufrieden.

Ich mag auch meine Brüste. Optisch könnten sie zwar besser sein, aber ich habe mit meinen Brüsten zwei Kinder gestillt – sie können nichts anderes als schön sein. Und da sind wir schon beim nächsten Punkt: Optisch nicht einwandfrei, trotzdem schön.

Oft zählt ja der erste Eindruck. Ich finde Menschen unheimlich sympathisch und schön, wenn sie authentisch und selbstbewusst sind. Letztens habe ich eine junge Frau getroffen, Anfang 20, bildhübsch. Aber sie hat einfach nichts gesagt und stand schüchtern in der Ecke. Sie wirkte dadurch so kalt – obwohl sie verdammt hübsch war.

Und das ist das Problem vieler junger Mädchen und Frauen: **die Medien vermitteln einen falschen Eindruck von Schönheit. Untersuchungen zeigen, dass viele Mädchen mit 11 (!) Jahren bereits mindestens eine Diät hinter sich haben.** Ich finde das wirklich erschreckend ! Auf Instagram, in Zeitschriften, im Fernsehen – überall wird vermittelt: „Du musst dünn sein. Dann bist Du schön, und erst dann bist Du etwas wert.“

Im Kindergarten meiner Großen geht es schon los: „Die Anna hat gesagt, mein Rock ist nicht schön.“ Wir hatten lange Diskussionen über die Kleidung, denn meine Tochter zog nur das an, was „in“ war. **Sie trug keine Jeans, nicht einen Hauch der Farbe schwarz und am liebsten Kleider und Röcke.** Das ging anderen Mamas auch so und wir haben uns zusammengeschlossen :-)) Alle



„Röckchen-Mädchen“ gingen an einem Dienstag mit Jeans in die Kita ! Bääm ! Wie die sich angeschaut haben :-) Aber sie haben gemerkt, dass sie trotzdem noch Spaß haben und gerne miteinander spielen. Gut, Lektion gelernt.

Schönheit ist wichtig. Ich finde mich schön, wenn ich mich wohlfühle. Wenn ich mit mir im Reinen bin. Und das tut auch dem Selbstbewusstsein gut. Dieses Empfinden von Schönheit will ich auch meinen Kindern beibringen.

Vor ein paar Tagen waren wir in der Stadt. An einem Geschäft saß ein Mann im Rollstuhl, der Mundharmonika spielte. Meine Tochter sagte: „Der Mann hat ja nur ein Bein ! Aber der spielt so schön...also ist auch der Mann schön.“ „Ja, das ist er.“ Alles verstanden, meine Große :-)

Was findet Ihr an Euch schön ? Erzählt davon bis zum 31.08.2016 !

Alles Liebe,

Berenice

love who you are

Minusch von 2 Kinder Küche Bad Balkon reflektiert sich selbst mit so bildlichen Worten, das es ein Genuss für mich ist, ist ihre Texte zu lesen.

<https://2kinderkuechebadbalkon.com/2016/08/26/love-who-you-are/>

eine Blogparade zum Thema sich-selber-schön finden mit dem Hashtag #IchstehzuMir passt doch prima zu meinem Blog-Subtext mit dem Vergleichen. die liebe Dani vom Blog gluckeundso.de wurde von dem Thema umgetrieben und deswegen hat sie sich ein wenig umgeschaut, wie es anderen damit geht. immerhin sind wir ja alle emanzipiert und wissen um Photoshop und sind ja schon megamäßig dabei uns nicht zu vergleichen mit den vielen halbnackten Frauen in den Medien (wobei ich dieses Jahr immerhin noch nicht so viel Bikini-Werbung wie sonst gesehen habe...entweder steht mein Filter oder die Werbung ändert die Strategie? hm...). andererseits gibt es eben doch viele Einladungen zum vergleichen. schließlich haben andere Frauen auch Kinder und kriegen das hin mit dem zierlichen Popo, dem strammen und Bauch und...genau!

ich mache es mir ganz einfach und meditiere mich durch Danis Fragen zu dem Thema, um dann anschließend eine conclusio zu kriegen. wobei ich die ja auch schon vorweg nehme, in dem ich sie auf meinem Blog schreibe: be a mom without comparing.



Was gefällt euch an euch? Egal ob äußerlich oder innerlich?

oh, ich weiß nicht, ob das schon durchsickert, aber ich mag mich. meine körperlichen Vorzüge sind in meinen Augen mein Gesicht, meine Unterarme und meine Beine. das sind so die schönsten Teile von mir, finde ich. und wenn es um Innerlichkeit geht, mag ich meine Liebe. ich lieb so viel. es gibt so viele Wunder auf der Welt (Menschen wie Begebenheiten) und ich arbeite daran, mich in einem Kokon aus Wunderbarem einzuspinnen. nicht, weil ich Angst vor dem Negativem habe, sondern weil ich aus Arroganz der Meinung bin, dass es jetzt mal reicht mit dem Lebensscheiß. echt jetzt. ich hab die Nase voll von Krisen. ich weiß wie es sich anfühlt, kann es in Worte fassen, wenn es nötig ist und weiß was davon bleibt. jetzt will ich völlig ignorant dafür werden. ich werde sowieso nie vergessen, was ich erlebt habe. also jetzt focus on love. wenn es schief geht, berichte ich hier auf dem Blog, was draus wurde. *Grüße an Vera F. Birkenbihl*

Was gefällt euch gar nicht an euch und wie wollt ihr es ändern?

hah! ich hab mich integriert und sehe meine Schwächen als Kehrseite der Stärken. sie zu beackern würde mich verändern. beispielsweise meine Leidenschaft für Schokolade: sie bricht aus, wenn ich traurig bin, oder es mir nicht gut geht. sie kann auch ausufern. aber das hat eben den Grund, dass ich traurig bin und mir damit etwas zuführe, was mir gut tut. also ist es ok. das Ergebnis ist, dass ich eben nicht mal schnell Abnehmen kann, weil irgendwie immer was dazwischen kommt, aber mal im Ernst: ich bin 38. ich kann auch mit Wabbelbauch glücklich sein, finde ich.

dann wäre da noch meine Ungeduld. sie ist die Kehrseite meiner Geschwindigkeit. wäre ich nicht so schnell, wäre ich geduldiger. aber meine Geschwindigkeit hilft mir in vielen Lebenslagen. also bleibt sie. ich mache zwar Yoga und übe mich in Stille, aber ich werde immer einen schnellen Kopf haben. das gehört zu mir.

und meine Arroganz habe ich mir hart erarbeitet. 38 Jahre. ich blicke zurück auf wirklich viele Erlebnisse unterschiedlichster Größenordnung. wann, wenn nicht jetzt kann ich echt mal arrogant sein? ich weiß, das macht mich nicht sympathisch, aber bitte: 38. macht nix. finde ich.

Wollt ihr es überhaupt ändern? Erzählt mir davon.

das, was ich ändern möchte, ist eher ein Verstehen. ich möchte noch mehr verstehen, noch mehr erfahren. gerade lerne ich Salsa-Tanzen und genieße diese Stunden und das, was ich dadurch lerne. denn es passiert ganz viel auf verschiedenen Ebenen: ich gebe meinem Tanz-Impuls eine Richtung vor, ich kommuniziere angstfrei mit echt attraktiven jungen Männern an der Uni, ich lache mir Schmerzen ins Gesicht und ich spüre, wie high ich davon werde. ich versuche, dieses Wissen zu integrieren, damit ich mir das alles bewahren kann und nicht verliere, nur weil irgendwas sich ändert. ich möchte ‚dranbleiben‘. weil



ich spüre, dass ich das gerade so sehr genieße. es ist etwas, was ich 'nur' für mich tue, deswegen ist es fehleranfällig (ich denke, den Effekt kennen alle Mamas, die sich in Agape ihren Kindern zuwenden), aber ich werde besser. immerhin habe ich gerade sündhaft teure Tanzschuhe gekauft! also kann ich gar nicht aufhören.

Was haltet ihr von der Problematik, dass es ein „Idealbild“ in der Gesellschaft gibt, die Schönheit völlig einseitig propagiert?

Gesellschaften produzieren Ideale. Schon immer. Das stört mich nicht. Schubladen sind in gewisser Weise eine Erleichterung im Alltag. Und es wird immer Normabweichungen geben, die irritieren, erschrecken oder sogar stören. Wieviele Menschen wissen tatsächlich, was für angeborene Normabweichungen es in diesem Land gibt? Hier leben beispielsweise 80.000 Menschen mit einer doppelten geschlechtlichen Anlage (Intersexuelle). Total verrückt, und glauben wir den Lautesten, ist das nicht möglich, weil es ja nur zwei Geschlechter gibt. Aber sie sind da. Ebenso Kinder mit Ganzkörperbehaarung, deformierten Beinen oder 6 Zehen und sie sind auch normal, sie sehen nur anders aus.

Was mich berührt, ist die Angst der Menschen vor Abweichungen. Diese irrationale Angst, ja, den Horror. Die Angst, die die Wut anheizt und dazu führt, dass andere dadurch zu tiefst verletzt werden. Ich weiß, dass das keine bewussten Prozesse sind aber letzten Endes können sowas auch unsere Großeltern von sich behaupten und trotzdem haben sie das Grauen geschehen lassen. Irgendwie ist das also keine Lösung.

Ich will damit sagen: jeder von uns sollte vorsichtig sein im Umgang mit sich wie mit anderen. wenn wir uns einem Normalitäts-Diktat unterwerfen, dann kann es sein, dass uns das Ergebnis mehr schadet als nutzt. Dann erwerben wir eine emotionale Gruppenzugehörigkeit um einen hohen Preis und ohne Anspruch auf Erfolg. viele Beauty-Sendungen haben schon bewiesen, dass buchstäblich alle Menschen mit mehr oder weniger Ressourcen-Aufwand dem gängigen Schönheitsideal entsprechen können. aber der Weg zu diesem Ideal, das manchen einfach geschenkt ist, ist ein harter Weg, der am Ende leider kein Glück verspricht. also wäre es doch besser, seine Energie nach innen zu richten und sich mit sich selbst anzufreunden. Das kostet kein Geld, kann nicht von außen bewertet werden und weitet den Blick. Am ende findest du dich selber auch so schön, als hättest du zwei Jahre Diät gemacht, hast aber kein Problem damit, einen übergewichtigen Menschen einen Burger essen zu sehen. Ich finde, das klingt gut.

Wie wollt ihr euren Kindern Schönheit erklären?

Ich vermeide bisher das Wort ‚häßlich‘. Es gibt nichts häßliches bei uns. So einfach. Es gibt unterschiedliche Arten von Schönheit und zwar mindestens für jeden Menschen eine und so entsteht hoffentlich derzeit ein Spektrum



verschiedener Schönheits-Töne und kein pseudoobjektives Schönheits-Optimum. Ich möchte meinen Kindern helfen, den Blick sowohl auf das Ganze als auch auf Details zu legen und dann selbst zu spüren, ob das schön ist, was sie sehen. Schönheit ist hier keine Norm, sondern ein Gefühl. tut es mir gut, das anzusehen oder es anzufassen? Meine Kinder beschreiben Essen auch mit 'schmeckt schön'.

Ich empfinde Hässlichkeit als etwas sehr Wichtiges. Sie macht Schönheit vom Ursprung her erst sichtbar und kann sehr sehr viele Informationen transportieren. Außerdem versteckt sich auch in Hässlichkeit eine Ästhetik, die weiter reicht, als es auf den ersten Blick scheint. Aber dafür sind meine Kinder noch nicht bereit. ich schätze, dass dieses Thema mit Eintritt in die Pubertät hier stärker auf den Tisch kommt. Als Bereich der Abgrenzung. Als Gegenüber. und als Schatten zum Licht. als Erkenntnis, dass keines ohne das andere kann und dass es sich lohnt, auch das Häßliche anzusehen. zu spüren. Zuzulassen...um dann nicht einer von denen zu sein, die Angst vor Abweichungen haben.

Wie wichtig ist euch überhaupt Schönheit?

Schönheit ist etwas sehr wichtiges für mich. Nicht als Diktat aber es Bestandteil der Kommunikation. Schönheit macht keine Angst. das ist ein wichtiger Faktor im Umgang mit anderen. Und dabei meint Schönheit nicht das perfekte Outfit oder die richtige Frisur sondern eher eine Ruhe im Geist. Wer mit sich selbst unzufrieden ist, kann kaum ein ruhiges Gespräch führen. Unzufriedene Menschen werden schnell von sich selber abgelenkt. ‚diese Haarsträhne hängt mir wieder so doof ins Gesicht‘, ‚das T-Shirt ist verrutscht‘, ‚hab ich Schweißflecken unter den Armen?‘ ...diese Unannehmlichkeiten übertragen sich auf die Gesprächspartner und verhindern Nähe. Was soll ich auch denken, wenn jemand sich mir gegenüber unwohl fühlt? Ich kann nicht wissen, ob die Unterhose kneift, die Socken nicht passen oder der Mückenstich juckt.

Wenn ich meine Schönheit herstelle, dann sortiere ich mich so, dass ich über nichts nachdenken muss. Manchmal kneift eine Hose, dann zieh ich sie nicht an, obwohl ich es vor hatte. Manchmal gefällt mir mein Profil nicht, dann weiß ich, dass mich das den ganzen Tag beschäftigen wird, also zieh ich mich um. wenn ich mich schminke, dann so, dass ich mir keine Sorgen darüber machen muss, dass es verwischt. Und wenn ich weiß, ich werde einen aufwühlenden Tag haben, dann lasse ich Mascara weg. wenn ich morgens keine Zeit habe, die Haare zu waschen, aber mein Gefühl sagt, dass ich müsste, vergreife ich mich am Babypuder und pudere die Strähnen weg ODER nehme mir die Zeit und verzichte dafür auf etwas anderes.

Ich bin davon überzeugt, dass wir alle mit einem Gefühl für Schönheit auf die Welt kommen. wir alle sind mal im Anblick von etwas Schönem versunken. Schönheit tut gut. Schönheit kann heilen und trösten.



und Frauen wie Männer kennen die Differenzen zwischen Plakaten und dem Spiegelbild. ich muss sagen: es lohnt sich nicht, daran zu verzweifeln (ich habs versucht). sicher dürfen wir unzufrieden und selbstkritisch sein. vielleicht lohnt es sich aber, sich als Vergleichsmasse nicht die Menschen rauszupicken, die eine komplett andere Statur haben, sondern sich an Menschen zu orientieren, die dir selbst körperlich entsprechen. und dann vergleiche mal die Lebenssituation:

ich lebe derzeit in extrem komplizierten Beziehungsverhältnissen, habe zwei Kinder, einen Halbtagsjob und nicht viel Geld. mehr Sport machen ist echt ein Kraftaufwand. und weniger oder anders Essen entzieht mir eine Glücksquelle. Ich wäre doch blöd, würde ich jetzt mit einer Diät anfangen. ich würde mir die Laune vermiesen für ein fiktives Ergebnis. nenene...ich lebe mein Leben, so wie es kommt. und bisher gab es immer Menschen, die mich als Gesamtergebnis sehen konnten und nicht meinen BMI schätzen mussten. ich war nie eine Elfe (obwohl ich Elfen echt voll toll finde). aber mein Körper kann tanzen, rennen, springen, schwimmen und kochen. mein Körper kann sich erinnern, vergessen, lieben und halten. mein Körper ist schön genug, um zum Tanzen aufgefordert zu werden.

stop comparing. love who you are.

Minusch

Erdbeerlila-Blogparade: #ichstehzumir

Die wunderbare Erdbeerlila hat mich ja überhaupt zu dieser Parade inspiriert und umso mehr freute es mich, dass Sie diesen Text dafür schrieb und auch so sehen kann, wie schön Sie ist und das dies rein gar nix mit der "öffentlichen" Meinung von Schönheit zu tun hat.

<http://www.erdbeerlila.de/2016/09/02/blogparade-ichstehzumir/>

Ach, Mensch. Ich bin ja Meisterin der Verdrängung, und so war es hier auch. Die liebe Dani von [Glucke und So](#) hat eine [Blogparade](#) gestartet. Sie hat meinen relativ negativen Beitrag [„Die Fremde im Spiegel“](#), gelesen und ruft dazu auf, mehr zu sich zu stehen und die positiven Aspekte der eigenen Person hervorzuheben.

Es ist ja so: **Natürlich sieht man sich selbst anders, als das Umfeld einen sieht.** Aber ich habe nicht nur eine krumme Nase oder abstehende Ohren,



sondern die meisten meiner Makel stechen sofort und unübersehbar ins Auge, sind zudem behaftet mit Vorurteilen. Deswegen ist es für mich schier unmöglich, einen positiven Blick auf mich zu entwickeln, selbst wenn ich wollte, denn selbst wenn ich mit einem positiveren Körpergefühl als sonst auf die Straße trete, braucht es nur einen dummen Spruch eines Fremden, um das wieder zu zerstören.

Aber!! **Das ist ja hier nicht Sinn der Sache.** Gut, ich hab ne Menge Makel. Sichtbar und unsichtbar. Bedeutet das jetzt, dass ich einfach eine ätzende Person bin? NEIN!

Pass mal auf, ich stell mich jetzt vor den Spiegel und guck mich mal genau an, egal wie schwer es mir fällt.

Weißt du was? Ich hab ne ziemlich schöne Nase, **Püppchennase** sagt Zian immer.

Meine **Ohren** stehen nicht ab, meine **Augen** sind hell und offen, keine Schlupflieder.

Mein Mund...naja, **volle Lippen**, das muss man nicht schön finden, aber ICH mag sie, obwohl ich dauernd drauf rum kaue.

Meine Haare, oh meine Haare. Die lieb ich ja Is klar, ne? Hab ich schon meine Haare erwähnt?

Ich **lache** übrigens sehr gern, meine Zahnlücke stört mich dabei, und ich klinge dabei merkwürdig, aber das ändert nichts daran, dass ichs trotzdem gern tu.

Wenn ich telefoniere, schaff ich es häufig, die Leute um den Finger zu wickeln, das mit der Stimme kann ich gut, wenn ich will...**ich kann verdammt gut säuseln.** (Das ist übrigens nicht immer gut, wenn ich die Leute danach persönlich treffe, sind sie etwas überrascht. Ich könnte wohl die klassische Hausfrau am Bügelbrett sein, die sich ein Zubrot mit...naja...anzüglichen Telefonaten verdient. Vielleicht sollte ich das mal überdenken *lach*)

So. Außerdem bin ich (achtung, Eigenlob) **großzügig, hilfsbereit**, hab immer ein **offenes Ohr**, sehr **empathisch, kreativ, begeisterungsfähig, lösungsorientiert** und in ‚wolkenfreien‘ Zeiten kann ich mich problemlos bis hin zum Bauchmuskelkater **kaputt lachen**. Ich sage klipp und klar, was ich will, kein Mann kann mir jemals vorwerfen, ich würd mich nicht vernünftig ausdrücken. Außerdem bin ich **intelligent** und habe eine **gute Auffassungsgabe**.

Na, schon zu viel gelobt? Macht nix. Tut mir grad gut.

Manchmal schließe ich mich aber auch zu Hause ein, mag niemanden hören, weine zig Mal am Tag, glaube nicht, dass ich irgendetwas im Leben erreicht hab, hab Angst, kann mich nicht entscheiden und neige zu emotionalen Ausbrüchen. Fast immer schiebe ich wichtige Erledigungen bis zum letzten Moment hin,



manchmal sogar darüber hinaus, und damit mach ich mir mein Leben ganz schön schwer.

Schoko- und Vanilleseiten, das ist Danis Stichwort.

Pass auf, Dani, ich sag dir was ich bin:

Ich bin Stracciatella.

Ziemlich viel Vanille, dominant und unübersehbar. Wenn man nicht genau hinsieht könnte man glauben, es sein NUR Vanille. Aber eben auch Schokolade, manchmal nur kleine Splitterchen, aber auch hier und da ein großes, leckeres Stück, das einen die ganze Vanille völlig vergessen lässt. Und zusammen eine meist recht ausgewogene Mischung, aber eben nur, wenn man sich drauf einlässt.

Klingt das gut? Ich find schon.

Eins noch:

Mein Selbstwertgefühl schlägt in bestimmten Momenten Purzelbäume – genau dann, wenn ich mein Kind ansehe. Nein, hier zweifle ich sehr selten. **Ich bin stolz auf sie und mich, auf uns.** Und sie, sie liebt mich. Völlig kompromisslos. Trotz dickem Po, Zahnlücke, Doppelkinn und Angstzuständen. Denn sie liebt mein Gesamtpaket, wär ich nicht so, wär ich nicht ihre **geliebte ,Mama‘!**

Wow, ich hab mehr Positives gefunden, als ich dachte

Danke, dass du mich mit der Nase draufgestupst hast, Dani.

Ich hab noch nen langen Weg vor mir, ich muss an mir arbeiten und Ärzte konsultiern, aber jetzt ist es, wie es ist. Und wenn ich mal wieder hier sitze und heule, dann les ich vielleicht meinen eigenen Text nochmal durch, denn: **Soooo schlecht bin ich gar nicht.**

Deine Lila

#funfact: ich mochte pure Schokolade noch nie so richtig.

Mamis Blog-Ich steh zu mir – Blogparade

Reni von Mamis Blog stellt fest, dass Sie sich heute “schooner” findet als noch vor einigen Jahren. Sie lässt die Jahre Revue passieren und stellt so einiges fest.

<http://www.mamis-blog.de/2016/09/02/ich-steh-zu-mir-blogparade/>



Werbung (Affiliate-Link)

Die liebe [Dani vom Blog Glucke und So](#) ruft zur Blogparade auf zum [Thema Schoko und Vanille-#IchstehzuMir](#). Auslöser für diese Idee war, dass sie gefragt wurde, ob sie einen Diät-Shake testen möchte. Diese Kooperationsanfrage hätte vermutlich auch mich zum Nachdenken gebracht, auch wenn ich solche Diätshakes bzw. Diäten an sich völlig sinnlos finde.

Ergebnis ihrer Gedanken ist eine wunderbare Blogparade geworden, in der sie uns fragt:

Was gefällt euch an euch? Egal ob äußerlich oder innerlich.

Was gefällt euch gar nicht an euch und wie wollt ihr es ändern?

Wollt ihr es überhaupt ändern? Erzählt mir davon.

Was haltet ihr von der Problematik, dass es ein „Idealbild“ in der Gesellschaft gibt, die Schönheit völlig einseitig propagiert?

Wie wollt ihr euren Kindern Schönheit erklären?

Wie wichtig ist euch überhaupt Schönheit?

An sich gefalle ich mir bzw. ich nehme mich so wie ich bin und sage mir, dass ich so ok bin, wie ich bin. Das war aber nicht immer so.

Früher hatte ich an mir sehr viel zu meckern: mit den dicken Beinen kann ich keine kurze Hose oder einen Rock tragen, meine Haare fallen immer im Mittelscheitel, sodass ich mir nie fransig die Haare über die Stirn kämmen kann, warum muss ich Brillenträgerin sein, Brust zu klein, Bauch zu dick, usw. Das schönste Kompliment, das ich je bekommen habe – aus heutiger Sicht betrachtet, denn früher hat mich das sehr getroffen und ich habe darüber geweint: **“Kein A.... und kein Tittchen genau wie Schneewittchen”**, sagte ausgerechnet jemand, den ich besonders toll fand.

Heute – 15 Jahre und 2 Geburten später – freue ich mich darüber und würde mich auch heute noch freuen, wenn jemand sowas sagt. Aber genau so würde ich mich freuen, wenn jemand sagt: “Runder Popo – Tittchen immer noch nix, fast wie Obelix.” Auch wenn das nicht besonders nett gemeint ist, so heißt es doch, dass jemand mich wahrnimmt und mich näher angeschaut hat, nicht nur ein flüchtiger Blick. Und darin sehe ich die Chance, dass derjenige auch mein Inneres entdeckt und näher hinschaut.

Natürlichkeit ist meine Stärke

Ich benutze keine Schminke und färbe mir maximal in Naturtönen die Haare, also mal ein schokobraun ist ok – mehr nicht. Ich bin so wie ich bin, wie ich war,



wie ich werde – wie Gott uns Menschen gemacht hat. Wem ich nicht gefalle, der soll halt wegschauen oder zunächst mal in den eigenen Spiegel gucken.

Mein Körper hat Tolles geleistet

Zwei wunderbare Kinder sind in meinem Körper gewachsen, in den ersten Monaten ausschließlich durch meinen Körper ernährt worden und diese stolze Leistung ist jedes Gramm zu viel, jede ausgeleierte Speckfalte, jeden Unterschied der Brüste wert. Na gut, auf die Geburtsverletzungen hätte ich verzichten können, aber die sieht ja keiner. Und ich spüre sie auch nicht, daher ist auch das ok für mich.

Mein Inneres bleibt gleich – egal wie die Hülle aussieht

Ich mag an mir selbst besonders mein Lächeln, denn dadurch schaut man hinter die Kulissen – direkt in mein Herz. Und ich würde behaupten, dass ich innerlich überwiegend ein guter Mensch bin.

Zu ändern gibt es immer was – aber nicht unter'm Messer

Schönheitschirurgen sprießen aus dem Boden wie Pilze. Und an mir werden sie keinen Cent verdienen. Denn für kein Geld dieser Welt – egal wie viel ich hätte – würde ich mich verändern lassen, um mich schöner, ansehnlicher, dünner, straffer zu machen. NEIN! Ich bin wie ich bin und ich möchte es nicht verändern, denn ich bin der Mensch, den Gott genau so haben wollte wie ich jetzt bin. Natürlich, gepflegt und ordentlich gekleidet – das reicht. **Auch das Altern muss man nicht aufhalten, denn jede einzelne Falte (egal ob vom Lachen, vom Weinen, vom Stress) steht für eine erlebte Situation, die mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin.** Ich finde diese Chirurgen allerdings nicht völlig überflüssig, denn gerade nach Unfällen oder auch Krankheiten können diese Fachärzte wieder dafür sorgen, dass ein Mensch sich wohl fühlt in seiner Haut, wenn er sich durch nicht zu beeinflussende Umstände nicht mehr wohl fühlt.

Der Puls der Gesellschaft

Ich finde die Entwicklung und die Propaganda für immer mehr Schönheit und Schlankheit bedenklich und Besorgnis erregend. Wenn ein Mensch nur noch aus Haut und Knochen besteht, den Bauch gestrafft, die Brust um ein paar Nummern vergrößert, aber bloß auch schön straff, die Haut gebräunt von der Sonnenbank, Körperbehaarung dauerhaft entfernt, eine wunderschöne Haarpracht bei Frauen, am besten noch durch Haarteile voluminöser gestaltet und mit der entsprechenden Kleidung und High Heels gepimpt, dann ist man die Schönste, Schlankste, Beste und Tollste – alle Männer drehen sich nach ihr um.

Wo sind die normalen Frauen und Männer? Die [Aktion "Ohne Models"](#) fand ich super. Wofür braucht man überhaupt Models und warum sollten nicht einfach ganz normale Frauen und Männer die Mode präsentieren? Dann sieht man



wenigstens, dass man für diese Hose gar nicht zu fett ist oder das Shirt auch in einer Nummer größer noch schön aussieht.

In diesem Zusammenhang finde ich das Buch [Und außerdem sind Borsten schön \(Borsten-Triologie\)](#) ein, das genau dieses Thema für Kinder verständlich macht: **Du bist gut so wie Du bist.**

Schönheit hat für mich nichts mit Aussehen zu tun, sondern mit Ausstrahlung und Authentizität. Jemand, der ein aufgesetztes Lächeln hat, das nicht von Herzen kommt, fällt mir auf und kommt nicht bei mir an. Echte Menschen – echte Gefühle – strahlendes Lächeln (strahlend von Herzen, nicht wegen des Farbtons der Zähne) sind für mich schön. Jeder Mensch hat eine Schokoladenseite und die gilt es herauszufinden – und dabei die Nicht-Schokoladenseite nicht zu verachten, denn erst durch sie wird daraus der ganze Mensch. **Sich nicht verstellen und verstecken, so sein wie wir sind – das macht für mich wahre Schönheit aus.** Dani nennt es Schoko-Vanille... ich weiß nicht, ob die Nicht-Schokoladenseite bei ihr die Vanilleseite genannt wird. Ich jedenfalls mag Vanille(eis) und (-pudding) viel lieber als Schokolade.

Was bedeutet Euch Schönheit? Tragt Euch noch schnell ein bei [Danis Blogparade #ichstehzumir](#). Bis zum 3. September habt Ihr noch die Gelegenheit. Ich bin gespannt, wie Ihr das seht.

Eure Renate

Selbstliebe

Last but not least habe ich diesen wundervollen Gastpost bei Alu von Große Köpfe gefunden. Julia von der Guten Kinderstube ist eine faszinierende Frau, die sich stundenlang zuhören könnte.

Über die Selbstliebe #Gastpost "die gute Kinderstube" bei Grosseköpfe

<http://www.grossekoepfe.de/2016/09/uber-die-selbstliebe-gastpost-die-gute.html>

Wer bin ich? Kenne ich mich? Wie gut kann man sich eigentlich kennen? Was wurde mir beigebracht, wer ich sei?

Ich reflektiere unheimlich gerne und kann mir nicht vorstellen, nicht an mir zu arbeiten und mich nicht zu entwickeln. Für mich ist es ein Teil meines



Lebenssinns, neugierig zu sein und so viel wie möglich zu lernen. Menschen, Beziehungen, Kommunikation - all das hat mich schon immer sehr interessiert und womit wäre es wohl sinniger anzufangen als mit mir selbst?

Früher mochte ich mich nicht besonders.

Mein Selbstwertgefühl ist nicht schlecht, würde ich sagen. Zumindest war es früher wesentlich schlechter. Denn wenn ich ehrlich bin: Ich mochte mich früher nicht besonders. Viel schlimmer war allerdings, dass ich mir schlicht nicht vorstellen konnte, von anderen wirklich gemocht oder gar geliebt zu werden.

Das ging soweit, dass Freundinnen in Teenagertagen sauer auf mich waren, weil ich mit ihren Mochtgegn-Typen geflirtet hätte und ich überhaupt nicht verstand, was die von mir wollten. Ich hatte doch nur mit denen geredet und wer Bitteschön sollte an MIR interessiert sein?

Tatsächlich war das naiv. Ich wurde von Freunden meiner Freundinnen angegraben, ziemlich plump. Nun ja, an MIR interessiert waren sie nicht wirklich.

Die Beziehungen in meinem Leben prägten mich.

Meine erste richtige Beziehung hatte ich mit 17 und er sagte mir nach drei Monaten, ich sei nicht die Liebe seines Lebens. Das passte gut zu meinem Selbstbild. Ich bin nicht die Liebe jemandes Lebens. Ein Flirt, nett, aber eigentlich ja zu moppelig und irgendwie langweilig.

In der nächsten Beziehung spürte ich zumindest am Anfang die Verliebtheit und konnte das kaum glauben. Ich tat alles, um nicht verlassen zu werden, um das zu halten - und wurde wieder verlassen. Oder auch nicht, denn nach einem weiteren Jahr on-off-Beziehung, war es einfach für uns beide vorbei.

Meine dritte Beziehung fing wieder mit den üblichen Selbstzweifeln an, doch dieses Mal beschloss ich, dass ich gut so bin, wie ich bin und wenn er das nicht sieht, soll er gehen. Und was soll ich sagen: Er sah es. Vielleicht. Vorübergehend. Oder wir dachten es. Bis er es nicht mehr sah und ich ihn, gut vier Jahre später, verließ.

Trotzdem war diese Zeit für mich sehr prägend. Ich lernte mich selbst besser kennen und begann, mich wirklich zu zeigen. Denn vorher hatte ich mich immer verstellt, aus Angst verlassen zu werden. So paradox, denn genau das führte meiner Meinung zum Verlassen werden.

Mag ich mich heute?



Manchmal. An vielen Tagen. Nicht alles an mir. Vor allem mit meinem Körper hadere ich immer wieder, aber auch mit einigen Eigenschaften. Als Mutter habe ich mehr an mir gearbeitet als in den dreißig Jahren davor. Trotzdem bin ich an manchen Tagen sehr unzufrieden mit mir. Aber ich vergebe mir heute viel schneller und nehme mich selbst auch mal in den Arm.

Denn eins, das steht für mich mittlerweile fest. Ich will meinen Kindern vorleben, dass ich mich selbst liebe.

Was meine Kinder wissen sollen.

Wir werden alt und sterben irgendwann - egal, ob wir bis dahin liebevoll zu uns selbst waren oder uns gehasst haben. Kein Mensch wird uns am Ende auf die Schulter klopfen, weil wir besonders hart mit uns in die Kritik gegangen sind oder unseren Körper so richtig eklig fanden.

Niemand wird uns bedauern, weil wir uns selbst unzulänglich, dumm, hässlich oder zu dick fanden.

Wir wissen nicht, wie lange wir leben werden, aber wir haben ein Stück weit in der Hand WIE wir in der uns geschenkten Zeit leben. Denn für niemanden als uns selbst, unsere Lebensqualität, unser Glück, unsere Zufriedenheit macht es einen Unterschied, ob wir Krieg gegen uns selbst führen, oder uns voll Liebe und Freude genießen.

Ich freue mich darauf, mich immer besser kennenzulernen und mich gleichzeitig immer weiter zu entwickeln. Ja, ich habe Fehler, ich mache Fehler. Aber ich bin auch sehr einfühlsam, ehrlich, loyal, liebevoll, interessiert, intelligent, hilfsbereit, schlagfertig und manchmal sogar witzig.

Und hey - wenn ich weiter so an mir arbeite haue ich euch alle in 20 Jahren um.

Julia von Die gute Kinderstube

Danke Julia für diesen sehr persönlichen Text. Wer mehr von Julia lesen will, dem sei Ihr Blog sehr empfohlen.

Epilog

Vielen lieben Dank an alle Teilnehmer der Blogparade. Es war so schön und inspirierend eure Texte zu lesen.

Was wollte ich mit diesem Thema erreichen?



Ich wollte zeigen, dass so sehr man auch manchmal an sich zweifelt oder mit sich hadert, es doch hier und da und vielleicht sogar etwas mehr gibt, das man an sich liebt, schätzt und weitergeben möchte.

Diese Texte meiner Kolleginnen und ja es sind allesamt Texte von Frauen, machen Mut, Sie geben Kraft, Sie sind ehrlich, kritisch und doch voller Stolz und Liebe.

Sehr schade ist es, das sich wohl die Männer mit Schönheit nicht so sehr auseinandersetzen. Aber wieso ist das so? Sind Sie einfach selbstzufriedener?

Vielleicht äussert sich ja der ein oder Andere doch noch.

Zusammengefasst möchte ich sagen:

-Schönheit existiert aber die Empfindung ist ganz subjektiv.

-Schönheit ist ein Gefühl.

-Häßlichkeit ist durch das Festsetzen von Normen entstanden-da man eben nichts in Normen pressen kann. Die Welt ist viel zu bunt und zu verschieden um einem Standard zu folgen.

-Körper, Geschlechter und Besonderheiten an Menschen zu tabuisieren ist einfach nur aus der Angst entstanden „anders“ zu sein oder als „anders wahrgenommen zu werden.

-Ideale verformen die „wahre“ Schönheit

-Vorlieben sollte man nicht mit Schönheit verwechseln

-Schönheit ist auch eine Prägung durch die Familie, die Gesellschaft und das Umfeld in dem man lebt.

-Ein Mensch ist ein Individuum und kann auch individuell entscheiden über den Umgang mit der Schönheit

-Kinder verändern die Sicht auf programmierte Gedanken über Schönheit

-für Kinder ist alles schön und diese Reinheit und Unschuld ihrer Gedanken sollten Vorbild für uns Erwachsene sein-jedoch

-bin ich nicht der Ansicht, dass man unschöne Dinge tabuisieren sollte, damit Kinder damit nicht in Kontakt kommen-denn dadurch bewirkt man nur das Gegenteil-das Sie Schönheit zerfragen

-Schoko-und Vanilleseiten hat jeder denn das Eine geht nicht ohne das Andere



Einige fantastische Sprüche zu Schönheit bilden das Schlusswort dieses kleinen Buches, das euch hoffentlich viel Freude bereitet und euch stützt, solltet ihr das Gefühl haben, nicht gut genug für diese Welt zu sein.

Fühlt euch alle umarmt, schön und steht zu euch.

Eure Glucke

Zitate

„Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet.“
David Hume

„Charme ist der unsichtbare Teil der Schönheit, ohne den niemand wirklich schön sein kann.“
Sophia Loren

„Die Mode ist ein ästhetisches Verbrechen an und für sich. Sie will nicht das endgültig Gute, das Schöne, Zweckmäßige. Sie will immer nur etwas Anderes.“
Peter Altenberg

„Es gibt nichts Schöneres als geliebt zu werden, geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst.“
Victor Hugo

Die Urheberrechte der einzelnen Texte gehören den jeweiligen Autorinnen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an [herz\(at\)gluckeundso.de](mailto:herz(at)gluckeundso.de)

